

За советом к старцу



Книга правил богоугодной жизни

Практические советы и молитвы Русских старцев


Ангел Хранитель
мц. Наталия
свт. Афанасий Александрийский

свт. Игнатий Богоносец

прп. Евдокия

свт. Донат

ББК 86.372
З 12

**Рекомендовано к публикации
Издательским Советом
Русской Православной Церкви**

ИС 12-212-1144 (1145)

З 12 **За советом к старцу.** *Практические советы и молитвы Русских старцев.* Сост. В. Козаченко. — М., «Ковчег», 2012. — 352 с.

Эту книгу можно назвать учебником благочестия православной жизни. В ней собраны и расположены по алфавиту практические и конкретные советы великих русских старцев, подсказывающие, каким должно быть поведение православного христианина в храме, дома и на работе, как вести себя в различных житейских обстоятельствах и трудностях, как бороться со своими недостатками и страстями ради стяжания благости и достижения Царствия Небесного.

ISBN 5-98317-266-2

Подписано в печать 04.09.12. Формат 84×90$^1/_{32}$.
Печать офсетная. Бумага газетная.
Объем 11 п. л. Усл. печ. л. 18,04.
Гарнитура «NewtonC». Тираж 7000 экз. Заказ № 6129.

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати - ВЯТКА» в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов.
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36
http://www.gipp.kirov.ru, e-mail: order@gipp.kirov.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Адские мучения

Мы слишком отвлеченно думаем об адских муках, поэтому и забываем о них. В миру совсем не признают их. А святые отцы учат, что обручение геенны, так же как и блаженства, начинается еще на земле. Грешники еще здесь начинают испытывать адские муки, а праведники — блаженство. Только с той разницей, что в будущей жизни и то и другое будет несравненно сильнее... Адские муки несомненно существуют, и эти муки будут вещественны. Только будет не это грубое тело, а более тонкое.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Вспоминай о геенне и ненавидь дела, влекущие в нее.

Преподобный Андроник Глинский

Держи ум свой во аде и не отчаивайся.

Преподобный Силуан Афонский



Ангел Хранитель

Если мы не молимся и не призываем нашего Ангела Хранителя себе на помощь, то мы этим оскорбляем Бога, Который нам со дня нашего рождения приставил его как хранителя души и тела.

Преподобный Алексий Зосимовский

Когда ты сердишься, настаиваешь на своей воле или противозаконно услаждаешься чем-либо, то бес, зауздав тебя, пляшет около тебя с торжеством, а Ангел Хранитель печален отдаляется.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

Весьма полезно вам каждое утро, по принесении утренних молитв, усердно повторять тропарь и кондак вашему Ангелу... Святой Ангел Христов, данный вам при святом Крещении во имя Отца и Сына и Святого Духа, да сохранит вас в жизнь вечную. Спасайтесь!

Преподобный Георгий, Задонский затворник



АКАФИСТЫ

О молитвенном чтении акафистов заботьтесь, делайте себе понуждение во всякий день прочитывать хотя по одному акафисту. Еще для успокоения вашей души хорошо вам накануне воскресных дней и праздников спать по ночам где-нибудь одному и хоть по десяти поклончиков творить началом своего спасения; в воскресные же дни и большие праздники непременно быть у литургии, а то не будете мирны в душе своей.

Преподобный Стефа́н Филейский



АККУРАТНОСТЬ

Преподобный Аристоклий Московский любил, чтобы все было покрыто, чтобы ни просфорочки, ни хлеб не были раскрытыми. Старец всегда учил: «Пожалуйста, все покрывайте, чтобы ничего у вас не было непокрытым. У кого есть коровка — подойничек, молочко — все покрывайте, чтобы все было с молитвой покрыто. И хлеб не выкидывайте с сором в нечистую яму, а раскрошите птичкам. Все должно быть благоговейно, все чинно». Старец вообще был очень аккуратным и ни в чем не любил неряшливости.



БЕСНОВАТЫЕ

Преподобный Иосиф Оптинский говорил своей духовной дочери: «Ты, наверное, не знаешь, отчего больше бывают кликушами и вообще порчеными — бесноватыми, а потому так неразумно и предаешься гневу. Усердней молись и чаще за тех, к кому будешь чувствовать гнев и памятозлобие, — а иначе легко погибнешь».



БЕССОННИЦА

Когда кто страдает бессонницей, нужно молиться седмочисленным мученикам (святым семи отрокам Ефесским. — *Ред.*), а чтобы сон не одолевал

во время молитвы, нужно молиться Спасителю, Божией Матери и святому великомученику Пантелеимону. Если по какой-нибудь уважительной причине не можешь прочитать положенных молитв, то не нужно расстраиваться. Не столько нужна наша молитва, сколько нужна Ему наша любовь.

Преподобный Алексúй Зосимовский



БЛАГА ЗЕМНЫЕ

Мы, по нашему неразумию, полагаем себя тогда счастливыми и на верху блаженства, когда приобретаем богатство, честь, славу и уважение; но Бог знает больше нас; когда Он видит, что с умножением этого повреждается душевное наше устроение, отъемлет от нас эти блага, подобно благоразумному отцу, не дающему сыну своему вредящих ему вещей; и так как блага мира сего служат нам не пользою, но вредом, ввергают нас или в роскошь или в гордость, если на них полагаем надежду нашего успокоения: то отъемлет их от нас Господь, милосердствуя, да не погибнем душами.

Преподобный Макарий Оптинский



Преподобный Нектарий Оптинский говорил, что «раньше благодарили Господа, а теперешнее поколение перестало благодарить Господа, и вот оскудение во всем, плоды плохо родятся и какие-то больные».

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин) говорил: «На каждом шагу тебя Бог хранит, а ты?..»

Паломница, у которой по молитвам Псково-Печерского старца схиархимандрита Афиногена (в схиме Агапия), вылечился ее сын, спросила, как можно его за это отблагодарить. Отец Афиноген сказал: «Господа благодари». «А как Его благодарить?» — спросила женщина. Старец ответил: «Жизнь веди угодную Богу — вот и отблагодаришь...»

Преподобный Иосиф Оптинский советовал чаще себя укорять, во всем быть терпеливым и за все находящее благодарить Бога. При этом старец в назидание рассказывал: «Однажды один святой отец слышал, как нищий укорял себя. Время было зимнее, а он полунагой лежал на куче навоза, едва прикрытый рогожей и трясся от холода. Между тем он говорил себе: сего ли не хочешь потерпеть, окаянный! святые мученики не то терпели, — зиму нагие в темницах проводили, ноги забиты были в колодах; а ты ноги-то вот как протянул, да еще и рогожей покрыт».

Мы должны все переносить с детской покорностью — и приятное, и неприятное, и за все прославлять Благого Бога. Пришла какая скорбь или

болезнь, будем говорить: «Слава Тебе, Господи». Умножились ли скорби и болезни, опять: «Слава Тебе, Господи». Безотрадные скорби и болезни усилились и ведут ко гробу, и опять: «Слава Тебе, Господи». Ибо по смерти вечно будем жить и радоваться во светлостях святых. А потому, что бы ни случилось с нами, за все будем благодарить Бога и говорить: «Слава Тебе, Господи». Болезнями и скорбями Господь врачует греховные раны нашей души. Переноси все трудности с благодарением к Господу, Он никогда не дает человеку крест, который тот не смог бы понести, и Своей благодатью укрепляет нас к преодолению трудностей. А ропотом и отчаянием мы отталкиваем от себя Божественную помощь и, будучи сами не в состоянии нести бремя своих грехов, все более и более удаляемся от Бога.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)



БЛАГОДАТЬ

Благодать приходит от всего доброго. Но больше всего от любви к брату.

Однажды на Пасху шел я с вечерни в Покровском соборе к себе на мельницу, и на дороге стоял один рабочий. Когда я приблизился к нему, он попросил меня дать ему яйцо. У меня не было, и я вернулся в монастырь, взял у духовника своего два яйца, а одно из них дал рабочему. Он говорит: «Нас двое». Я отдал и второе, и когда я пошел от него, то от жалости к бедному народу я заплакал, и стало мне жалко всю вселенную и всякую тварь.

Другой раз, тоже на Пасху, шел я из главного монастырского порта в новый Преображенский корпус и вижу — бежит мне навстречу маленький мальчик, лет четырех, с радостным лицом, — благодать Божия веселит детей. У меня было яйцо, и я отдал это яйцо мальчику. Он обрадовался и побежал к отцу показать свой гостинец. И за эту мелочь я получил от Бога великую радость, и возлюбил я всякое создание Божие, и Дух Божий был слышен в душе. Придя к себе, от жалости к миру я много с плачем молился Богу. О, Душе Святый, обитай в нас всегда; с Тобою нам благо.

Преподобный Силуан Афонский



Благодушное настроение

Когда вы находитесь в хорошем, благодушном настроении — ждите бури. Так почти всегда бывает...

Преподобный Варсонофий Оптинский



Благословение Божией Матери

Без благословения Царицы Небесной, дети мои, ничего не начинайте делать. А закончив дело, опять благодарите Ее, нашу Скоропослушницу и Помощницу во всех делах благих.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)

Благословение Господа

Псково-Печерский старец архимандрит Афиноген (в схиме Агапий) говорил: «Без Бога — ни до порога. Если все твои дела идут хорошо, гладко, значит, Господь их благословил, и любое задуманное дело делается, а если какие препятствия будут в чем, значит, верно, это против Божией воли; лучше и не крутись — все равно ничего не получится, а подчинись воле Божией».

Преподобный Нектарий Оптинский советовал, если кому удастся сделать что-либо доброе или подать милостыню, говорить: «Твоим благословением, Господи, совершил я это: *без Мене не можете творити ничесоже*» (Ин. 15, 5).



Ближние

На Страшном Суде больше всего спросят за недостаток любви к ближнему, — любовь есть Сам Бог! (ср.: 1 Ин. 4, 8).

Надо иметь благожелательный дух ко всем без исключения. Избегать, как геенского огня, осуждения ближнего, гнева, вражды, злопамятства, подозрения, насмешек, недоброжелательности и тому подобных пороков, так как кто имеет эти пороки, тот человекоубийца есть и сын антихриста.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Если вздумаете навестить ближнего, то при посещении его положите себе за непременную обязанность сохранить к нему ту же любовь и то же расположение, с которым вошли к нему, хотя бы и получили от него какое-либо оскорбление.

Во всякой случившейся неприятности при сношении с ближним, обратитесь прежде к себе: по строгому исследованию, мы почти всегда находим, что сами были причиной неудовольствия.

Архимандрит Ага́пит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни



БЛУДНАЯ СТРАСТЬ

Против блудной страсти нужно себя охранять следующим образом: никогда никого не осуждать, не гордиться, быть скромно одетой, в комнате должно быть все просто, немного есть и не слишком много спать.

Преподобный Алекси́й Зосимовский



БЛУДНЫЕ ПОМЫСЛЫ

Как бороться против страстных помыслов? По свидетельству опытных подвижников много облегчает сию брань усердная молитва к Пресвятой Деве Богородице, а также к тем святым, которые

сами выдержали сильную брань с вожделениями или претерпели мученичество за целомудрие. Молитва к ним, как некая небесная роса, угашает раскаленные стрелы лукавого. Необходимы для сохранения душевной и телесной чистоты также частая исповедь и причащение Святых Таин Тела и Крови Христовых.

Преподобный Гавриил (Зырянов)

От блудных помыслов средства: смирение, самоукорение, воздержание, а паче всего — любовь к ближним — к слабым, немощным, больным, плененным страстями сестрам.

Преподобный Анатолий Оптинский (Зерцалов)

Блудные помыслы нельзя открывать в подробном изложении. Надо поскорее засы́пать, закрыть эту смердящую яму, а не копаться в ней. Блудные помыслы вам в грех не поставятся, если вы не услаждались ими. Прогонять помыслы, противиться им могут только святые, а нам от них надо бегством спасаться. Если у вас своих сил нет бороться с помыслами, то призывайте Господа Иисуса, и имя Его будет прогонять их...

Преподобный Варсонофий Оптинский



БОГ

Бога далеко искать не надобно, Он «везде сый и вся исполняяй» (везде сущий и всё наполня-

ющий, см. молитву «Царю Небесный». — *Ред.*), Он в сердце нашем.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Убеди себя, что не ты смотришь на Бога, а Бог на тебя; разница эта — как небо от земли; кто этого не знает, тот не может истинно молиться.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик



БОГАТСТВО

Вас смущает, что «не буду иметь большого состояния, а посему слава моя умалится, будут меня поносить, и я не могу иметь достатка в содержании»; все это, заранее вступая в мысль, наводит смущение вашему сердцу. Сопротивляясь сему, отдавайтесь верою в волю Божию и на смирении успокаивайте себя. Не силен ли Бог и нищего обогатить, а богатого в нищету привести? Он *сего смиряет и сего* возвышает (Пс. 74, 8 слав.), *убожит и богатит* (1 Цар. 2, 6 слав.); не всегда и богатство бывает полезно, но многим оно послужило к погибели души; а напротив умеренное состояние, и даже бедность, послужили приобретением спасения.

Преподобный Макарий Оптинский



БОГОРОДИЦА

Твердо веруйте, что, когда читаете Архангельское приветствие («Богородице Дево, радуйся...». — *Ред.*), Она невидимо приветствует и соплетает вам венец. Кто о Пресвятой Богородице даже только беседует, и за то великое воздаяние будет: Она всех слышит и о всех ходатайствует. Пресвятым Ее молитвам все возможно!

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Ежедневно, как матери, кайся в грехах твоих Божией Матери.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Кто кладет в кружку (при сборе на монастырь), того Матерь Божия наградит талантом.

Преподобный Симеон Псково-Печерский



БОЛЕЗНИ

Когда преподобному Серафиму Глинскому (Романцову) жаловались на болезни, он говорил: «Болезни допускаются тогда, когда мы не способны к подвигам. Наше горе в том, что мы очень нетерпеливы и малодушны».

Болезнями душа очищается от многих грехов, — и еще от таких, которых мы и за грех не признавали. Душа, безропотно претерпевающая болезни,

удостаивается мученического венца. Божие посещение болезнями приготовляет душу к вечному блаженству.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Преподобный Амвросий Оптинский говорил: «В скорбях помолишься Богу, и отойдут, а болезнь и палкой не отгонишь».

Что это за искушение? На кого ни посмотришь, видишь болезнь на лице. О ком ни спросишь, услышишь или о болезни, или о страданиях души и разных искушениях. Истинно, все мы живем на земле, как будто бы в больнице какой, наполненной слепыми, глухими, немыми, расслабленными и уязвленными, и проч. и проч.; и «несть исцеления в плоти» нашей. И все сие многое скорбное постигло людей на земле, как святой Давид замечает, грехов ради наших: ибо «кто есть человек, иже жив будет и не согрешит?»

Преподобный Антоний Оптинский

От души советую прежде времени не мучить себя воображениями о предлежащих болезнях, но укреплять себя молитвою и надеждою на Божию всесильную помощь, и на заступление Божией Матери, взывая к Ним: не остави мене, Господи Боже мой, не отступи от мене, вонми в помощь мою! и: все упование мое на Тя возлагаю, Мати Божия, сохрани мя, недостойную грешницу, под кровом Твоим; ибо не имам иныя помощи разве Тебе; Ты мне помози, на Тебе надеюся, и прочее.

Преподобный Антоний Оптинский

Душа, предавшаяся воле Божией, легко несет всякую скорбь и всякую болезнь, потому что и в болезни она молится и созерцает Бога: «Господи, Ты видишь мою болезнь; Ты знаешь, как я грешен и немощен; помоги мне терпеть и благодарить Твою благость». И Господь облегчает болезнь, и душа чувствует Божию помощь и бывает весела пред Богом и благодарна.

Преподобный Силуан Афонский

При недомогании преподобный Алексий Зосимовский рекомендовал обращаться к врачам, говорил, что доктора вразумляются Богом, но к лечению нужно прибегать с молитвой.

В утешение старым и больным, скорбящим, что не могут в храм Божий ходить, преподобный Севастиан Карагандинский говорил: «Благословляю молиться умом молча: «Господи, помилуй», «Боже, милостив буди мне, грешной». Господь услышит. Терпи болезни без ропота. Болезни очищают душу от грехов».



БОЛЯЩИЕ

Болящим преподобный Серафим Вырицкий советовал принимать по столовой ложке освященной воды через каждый час. Старец говорил, что сильней лекарства, чем вода и освященное масло, нет.

То, что мы больные, то это надо только благодарить Господа: этим Он нас к себе зовет.

Псково-Печерский старец архимандрит Афиноген (в схиме Агапий)

Советую вам при болезни попросить священника отслужить молебен с водосвятием, и потом окропиться святою водою, и ежедневно пить оную воду, и с нею употреблять часть просфоры. Сим средством многие избавились от болезни и беснования.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Болеть нам необходимо, иначе не спасемся. Болезни — гостинцы с Неба.

Преподобный Севастиан Карагандинский



БОРЬБА С ДИАВОЛОМ

Три главные и более других любезные диаволу страсти: славолюбие, сребролюбие и сластолюбие: тремя этими средствами враг прельщает людей нарушать все заповеди Божии, воздвигает многие вражды, порождает пролитие крови... Старается враг человека Божия прельстить и заповедь Господню разрушить и этим разлучить человека от любви Божией. Того ради нам и брань со врагом предлежит, чтобы низлагать диавола, то есть умерщвлять в себе страсти, влагаемые от врага, и не слушать его внушений пагубных; не в одном же только воздержании от прельщающих страстей пребывать нам

нужно, но и в терпении, даже до смерти, правды ради Божией: ибо в этом наша борьба и совершенная победа на врага.

Преподобный Феодор Санаксарский



БОРЬБА С ПОМЫСЛАМИ

Для мысленной борьбы против помыслов и страстей, святые отцы учат сопротивляться лукавым помыслам, насколько дозволяют вам силы.

Разумная же и искусная борьба состоит в том, говорят святые отцы, чтобы отсекать и отгонять от себя дурной помысл, то есть прилог, в самом начале и непрестанно молиться; ибо кто сумеет противиться первому прилогу помысла, тот, так сказать, одним ударом пересечет все последующие его действия. Потому что, кто борется разумно, тот отвергается корня зла, то есть лукавого прилога мыслей.

Преподобный Нил Сорский



БОРЬБА СО СТРАСТЯМИ

В миру редко кто знает об этой борьбе (со страстями. — *Ред.*). На вопрос, как спастись, более благонамеренные отвечают, что надо молиться Богу для спасения, а будешь молиться — и спасешься. И не выходят из этого круга. А между тем молитва чело-

века страстного не спасет его. Цель, единственная цель нашей жизни и заключается в том, чтобы искоренить страсти и заменить их противоположным — добродетелями. Начинать эту борьбу лучше всего так: хотя нам присущи все страсти, но одни в большей степени, другие в меньшей. Надо определить, какая страсть в нас господствует, и против нее вооружиться. Вести борьбу со всеми страстями сразу невозможно — задушат. Победив одну страсть, переходить к искоренению другой и так далее.

Человеку, не победившему страсти, невозможно быть в раю, его задержат на мытарствах. Но предположим, что он вошел в рай, однако остаться там не в состоянии, да и сам не захочет. Как тяжело человеку невоспитанному быть в благовоспитанном обществе, так и человеку страстному быть в обществе бесстрастных. Завистливый и в раю останется завистливым, гордый и на Небесах не сделается смиренным.

Преподобный Варсонофий Оптинский



БРАК

Желавшим вступить в брак преподобный Иларион Оптинский советовал, чтобы брак совершался не иначе, как с согласия и благословения родителей, или старших в семействе, но чтобы не было и со стороны старших принуждения; чтобы вступающие в брак один другому нравились и при выборе жениха или невесты внимание обращалось

не на капитал, а на то, чтобы брачующиеся и их родители были благочестивы и хорошей нравственности. Тогда, говорил старец, можно надеяться на счастье новобрачных. Не одобрял старец большое неравенство лет, от которого могут потом возникать скорби. Некоторое старшинство можно еще допустить в мужчине, но в женщине оно может быть причиною многих скорбей. Не одобрял старец заключения браков по страсти, ибо когда страсти утихнут — любовь может исчезнуть. Не одобрял брака между лицами различных вероисповеданий: муж и жена, составляя одно тело, должны быть и духовно соединены.



БРАНЬ

Никого не нужно бранить (ругать), а тем паче проклинать, особенно же родители не должны делать этого в отношении к своим детям. От недоброго, злого, матерного слова нередко иные дети умирают; другие всю жизнь болеют; третьи, возрастая, не повинуются ни отцу, ни матери, сами мучаются и других мучают. Какая-то сила действует на них через матерные слова. Если отец проклинает детей, то разоряет счастье их до половины, а если мать, то до основания. Также родители, а особенно матери, должны помнить, что они дадут на Страшном Суде ответ о детях. Господь спросит их тогда: «Я создал дитя, отдал тебе его для воспитания, дал тебе здоровье и все что нужно было... где Мое создание?» Кто воспитывал детей и молился о них, тот

скажет: «Господи, се аз и дети, их же дал ми еси!» А кто бранил, проклинал, истреблял отравой детей, которые бы получили Царствие Небесное, те будут страшный ответ давать на Страшном Суде.

Иеросхимонах Николай (Цариковский), духовник Киево-Печерской лавры



БУДУЩЕЕ

Не старайтесь находить предсказателей, которые будущее предрекают, ибо, кроме Бога, никто будущего знать не может. Господь силен назначить и отменить самую минуту смертную, что мы видим в предании: ниневитские жители чрез молитву, пост и добрые дела получили отпущение грехов и самая смерть, им предсказанная пророком Ионою, отменена была.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Если взбредет к вам в голову вопрос: какова будет ваша будущность, то отвечайте, что она будет такая, какой будете достойны.

Архимандрит Агáпит (Воинов), настоятель Нило-Столобенской пустыни

Будущее для нас неизвестно, посему надобно предавать все воле Божией и молиться: «Да будет воля Твоя, Господи, о нас и о детях наших».

Преподобный Макарий Оптинский

ВЕЛИКОЕ БОГАТСТВО

Оставляю вам в наследство великое богатство, для всех неоскудеваемое. Его всем хватит, только пусть пользуются и не сомневаются, — будут жить безбедно, кто сумеет его себе присвоить.

1. Когда кто почувствует себя грешником и не находит выхода себе, — пусть затворится в келье один, читает Сладчайшему Иисусу Христу канон с акафистом, и плачем утешится уврачеванный...

2. Когда кто находится в напастях, каких бы то ни было, пусть читает молебный канон Божией Матери («Многими содержим напастьми...»), и пройдут для него все напасти бесследно, к стыду нападающих на него.

3. Когда нуждается кто во внутреннем душеосвящении, — пусть читает со вниманием 17 кафизму: и откроются ему внутренние очи, последует потребность осуществить то, что в ней написано, возникнет потребность чаше очищать свою совесть Исповедью и причащаться Святых Таин Тела и Крови Христовых, явится добродетель милосердия к другим, чтобы не зазирать их, а страдать о них и молиться. — Тогда явится и внутренний страх Божий, в котором проявятся для внутреннего ока души те заслуги Спасителя, как Он страдал за нас, любя нас, явится и любовь к Нему благодатная с силою Святого Духа, Который поставляет нас на все подвиги, научает совершать их и терпеть...

Тогда для нас покажется мир сей совсем не тем, каким нам теперь рисуется. Впрочем, мы его не станем судить, так как судить его будет Иисус Христос, но мы увидим мирскую ложь и грех в нем. Мы уви-

дим и правду, но — только в Спасителе, и будем ее почерпать только в Нем одном.

Ложь! Мы ее видим и не видим... Ложь — это сей век со всеми его прелестями скоропреходящими, ибо все минует и не воротится... Правда же Христова пребудет во век века. Аминь.

Преподобный Гавриил (Зырянов)



ВЕРА

Не говорите, как некоторые невежды говорят: «Докажи нам существование Бога, и тогда мы поверим...» Тогда не будет веры, если доказать, а будет принудительное знание и не будет тогда дороги к спасению.

А когда в сердце свободно совершен акт веры, тогда Бог дает такие доказательства истинности веры, которые несравненно выше всех научных доказательств.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)

Человек должен более всего беречь свою веру. Пока вера сохранена, можно еще все исправить.

Преподобный Амвросий Оптинский

Женщина без веры жить не может. Она после временного неверия опять возвращается к Богу. В противном случае она начинает быстро разлагаться. Другое дело — мужчина. Он может жить без

веры. Окаменеет совершенно, станет соляным столбом. Таким окаменелым и живет.

Преподобный Варсонофий Оптинский



ВЕРИГИ И ВЛАСЯНИЦА ДУХОВНЫЕ

Вериг и власяницы преподобный Серафим Саровский не носил и другим не советовал надевать их. «Кто нас оскорбит словом или делом, и если мы переносим обиды по-евангельски — вот и вериги наши, вот и власяница! Эти духовные вериги и власяница выше железных...»



ВЕЩИ

Одна из духовных чад сказала преподобному Иосифу Оптинскому: «Батюшка! мне помысл говорит давно: не имей ничего, как святые отцы учат».

Старец на это сказал: «Имей, что нужно и необходимо, а лишнего не собирай, а если не будешь иметь, да будешь скорбеть, то что толку? — лучше держись середины. Можно иметь, только не привязываться ни к чему, и быть как неимущему; такое устроение и было у святых».



ВИДЕНИЯ

Когда рассказывали о видениях, преподобный Севастиан Карагандинский всегда говорил: «А я ничего не вижу!» И приводил слова святых отцов, что не тот выше, что видит Ангелов, а тот, кто видит свои грехи.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов) не любил утверждений о чьей-то духовной высоте, случаев «откровений». Он предупреждал, чтобы не спешили верить таким, чтобы не было беды, когда слепой поведет слепого.



ВНИМАНИЕ СЕБЕ

Человек, проходящий жизнь духовную и ревнующий о спасении, должен неослабно внимать себе, то есть замечать все движения своего сердца и ума. За ними сильно назирает враг и ищет уловить их; и когда найдет скважинку, то есть минуту, не занятую вниманием самого домохозяина, тотчас же вторгается и сам начинает хозяйничать в его душе, и много может навредить ей.

Праведный Иоанн Кронштадтский



ВОЗДЕРЖАНИЕ

Воздержание есть умеренность во всем кроме необходимого, *и удержание излишних похотений*, по слову апостола: *попечения о плоти не превращайте в похоти* (Рим. 13, 14).

Воздержание необходимо в отношении к чреву, к языку, зрению, слуху, и ко всякой мысленной похоти плоти и духа.

Воздержание чрева состоит в удержании его от излишества сладких брашен и безвременного ядения.

Язык охотно движется на празднословие, кощунство и на многое иное неподобное, необходимо — удерживать его от этого всячески.

Глаза хотят видеть различные недозволенные дела и соблазнительные увеселения, не должно допускать их до того и всячески сдерживать.

Слух желает слышать празднословные и смехотворные беседы, или бесовские песни; не должно допускать их до ушей и всячески отвращаться от того.

И всякое излишнее пожелание, кроме необходимого, не допускать до исполнения на деле.

Вот в чем воздержание.

Преподобный Феóдор Санаксарский

Начало воздержания — отсечение помыслов и заранее учрежденный порядок (но все это без призвания имени Божия не устоит), и еще во время трапезы или чая внутренняя молитва; она не допустит до излишества.

Чаще должно взывать к Царице Небесной о помощи. Знай и ведай, что ты, ягненок, вышел на

борьбу с чудовищем — мамоной, или тебе предстоит путь в жар по камням с пятипудовыми гирями на руках и ногах; что ты тут можешь своими силами?..

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)



ВОЗМЕЗДИЕ

Надо знать, что есть непременный закон возмездия, то есть, что сделаешь ближнему, то непременно будет и тебе — хорошее либо плохое — и хотя мысленно кого осудишь, то будет и тебе, ибо каким судом судите, осудят и вас, какою мерою мерите, возмерится и вам (ср.: Мф. 7, 2), сказал Господь Бог наш.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик



ВОЛНЕНИЯ ДУШЕВНЫЕ

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов) при душевных волнениях учил молиться так: «Господи помилуй! Сыне Божий, помилуй мя, грешную! Пресвятая Богородице, помози ми! Не остави мене! Умоли Сына Твоего о мне, грешной!»



ВОЛЯ БОЖИЯ

Как узнать, живешь ли ты по воле Божией?

Вот признак: если ты скорбишь о какой-либо вещи, то, значит, не вполне предался воле Божией, хотя тебе, быть может, и кажется, что ты живешь по воле Божией.

Кто живет по воле Божией, тот не заботится ни о чем.

И если ему нужна какая-либо вещь, то он и себя и вещь предаст Богу. А если не получит нужную вещь, то все равно остается покоен, как если бы имел ее.

Душа, которая предалась воле Божией, ничего не боится: ни грозы, ни разбойников, ничего. Но что ни случится — она говорит: «Так Богу угодно». Если болен, думает: «Значит, мне нужна болезнь, иначе бы Бог не дал мне ее».

И так сохраняется мир в душе и теле.

Преподобный Силуан Афонский

Воля Божия исполняется в отсечении своих волей, о чем мы ежедневно и должны просить Матерь Божию, молитвенно взывая к Ней: «Не попускай, Пречистая, воли моей совершатися, не угодна бо есть, но да будет воля Сына Твоего и Бога!»

Благодарите Господа Бога за спасительный Промысл Его, и не желайте ничего, кроме единой воли Божией, говоря: «Отче наш, да будет воля Твоя, а не моя».

Преподобный Антоний Оптинский

Молись всегда об избавлении от скорбей и от грехов, но под конец молитвы всегда добавляй,

говори Господу: «Обаче, Господи, да будет воля Твоя».

Преподобный Алексий Зосимовский



Воля своя

На вопрос: «Что есть своя воля?» — преподобный Илиодор Глинский отвечал: «Исполнение временных желаний, не соответствующих воле Божией, и увлечение сердца к тем предметам, в коих грешит душа», и добавлял: «Живя по своей воле, не успеешь ни в чем».



Воскресение

Воскресший Господь требует нашего воскресения.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



Воспитание детей

Когда зашла речь о воспитании детей и стали спорить, нужно ли их наказывать, Белгородский

старец схиархимандрит Григорий взял зеленую веточку сирени, обмотал ее вокруг пальца несколько раз, показывая тем самым, что пока веточка молодая, мягкая, крути ее, как хочешь, а когда задеревенеет, чуть согнешь — она может и сломаться. Так и ребенок: пока маленький, его можно повернуть в нужную сторону, а подрастет, станет творить свою волю — не переделаешь. Наказывать ремнем можно, только нечасто и с вразумлением. Если при необходимости хотя бы раз накажешь чувствительно, потом достаточно будет только сказать: «Накажу», или показать ремень — достигнешь того же эффекта. Если же угрозы не помогают, со временем можно еще раз проучить ремешком. Но все хорошо до определенного возраста, а дальше можно исправлять нравы только убеждением.

Одна из духовных чад преподобного Алексия Зосимовского, служившая в храме псаломщицей, оставляла детей одних дома и, вместо того чтобы следить за их учебой и поведением, отправлялась в храм. В результате ее сын стал плохо учиться, пропускал уроки, и, наконец, ее вызвали в школу для объяснений. Узнав об этом, отец Алексий сказал: «Помни, я это сейчас говорю и на Страшном Суде скажу, что говорил тебе об этом. Тебя не спросят, какой ты была псаломщицей, а спросят, как ты детей воспитала».



Ворожеи (гадалки и знахари)

Некоторые ходят к ворожеям, кланяются им, просят у них помощи. Диавол очень радуется, что христиане кланяются ему в лице ворожей и просят у него помощи через его слуг. Он записывает таких и, если кто, не покаявшись в этом на исповеди, умрет, то диавол скажет тогда Ангелу Хранителю: «Эта душа принадлежит мне: она оставила Бога, Божию Матерь и Церковь и просила помощи у меня» — и увлечет такую душу во ад. Вот только и пользы людям от посещения ворожей, что диавол низринет их души во ад, если они не покаются на исповеди. Тяжесть греха от посещения ворожей особенно увеличивается оттого, что посещающие их отвергаются от Бога. А между тем Сам Господь наш никогда не отвергает нас, а, напротив, всячески привлекает к Себе, поучает всегда и за всем потребным обращаться к Нему. Он ведь говорит: Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и откроют вам; если с верою попросите, все получите (см.: Мф. 7, 7; 21, 22). И несмотря на это, посещающие ворожей не верят Богу, Который создал их, дал им душу и тело и все потребное, еще и Царствие Небесное обещал даровать им. Они Ему не доверяют и не просят Его, а идут к ворожеям, им кланяются, их просят и славу Божию чрез это отдают диаволу. Это есть мерзость пред Господом и прикрытое идолопоклонство.

Иеросхимонах Николай (Цариковский),
духовник Киево-Печерской лавры



ВРАГИ СПАСЕНИЯ

Каждый человек, от самого рождения своего, имеет у себя трех врагов: плоть, мир и диавола, с которым он должен непрестанно бороться во всю свою жизнь, чтобы не лишиться Царствия Небесного. А потому, если Вы веруете в жизнь будущую, муку вечную и Царствие Небесное, то всеми силами должны восставать на *похоть очес и гордость житейскую* (1 Ин. 2, 12).

Преподобный Иларион Троекуровский



ВРЕМЕНА ПОСЛЕДНИЕ

В последние времена мир будет опоясан железом и бумагой. Во дни Ноя было так: потоп приближался. О нем знал Ной и говорил людям, а те не верили. Он нанял рабочих строить ковчег, и они, строя ковчег, не верили, и потому за работу свою они лишь получали условленную плату, но не спаслись. Те дни — прообраз наших дней. Ковчег — Церковь. Только те, кто будет в ней, — спасутся.

Преподобный Нектарий Оптинский



ВРЕМЯ

Время нашей жизни очень коротко, надо пользоваться им, — успевать делать добрые дела, ибо

они предстанут с нами на Суд Божий в оправдание наше. Помнить надо постоянно, что мы здесь странники и пришельцы, а истинное наше отечество на Небесах. Туда мысленно должны мы стремиться; там уготовано неизреченное блаженство любящим Господа и исполняющим Его святую волю.

Будем дорожить каждым днем, каждым часом, дабы проводить их душеполезно. Мы стоим, как на то́ржище (место торговли, рынок. — *Ред.*): надо успевать приобретать Небесные блага; а когда торжище закроется, тогда кто что успел приобрести, с тем и останется. Это ясно изображено в притче о мудрых и юродивых девах.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)



ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ

В минуты вспыльчивости молчите, и внутренне говорите молитву Иисусову.

Архимандрит Ага́пит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни



ВСТРЕЧИ

Случаев нет на земле; все от Господа, все наши встречи не случайны. Господь нас сталкивает с людьми не напрасно. Мы вот все относимся к лю-

дям, встречающимся с нами в жизни, равнодушно, без внимания, а между тем, Господь его к тебе приводит, чтобы ты дал ему то, чего у него нет; помог ему; конечно, не в материальном смысле, но более широком: научил любви, смирению, кротости, словом, привел бы ко Христу своим примером. Если ты ему откажешь, ни в чем не послужишь, то помни, что он все-таки не будет лишен этого. Господь дает тебе случай сделать добро, приблизиться к Нему; если ты не хочешь, Он найдет другого человека, который даст требующему должное и нужное ему.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



Гнев

Известно, от чего гнев происходит. Пес, когда не дают ему или отнимают кусок мяса, рвет и лает. Значит, и мы с тобою любим свою вольку. И если нам препятствуют получить ее, мы, особенно я, — лаем и — пожалуй — кусаем брата (а сестра — сестру).

Преподобный Анатолий Оптинский (Зерцалов)

Быть гневливым и раздражительным есть не что иное, как наказывать себя за чужие глупости.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

Если одолевает тебя гневный помысл, принуждая помнить зло и поощряя к ярости, чтобы воздавать злом за зло оскорбителю, тогда вспомни слова Господа: если каждый из вас не отпустит брату

своему согрешений его, — ни Отец ваш Небесный отпустит вам согрешения ваши (ср.: Мф. 18, 35; Мк. 11, 25). Поэтому всякий, желающий получить прощение своих согрешений, прежде всего должен от всего сердца своего простить брата своего. При этом нужно всегда иметь в мыслях, что если мы и делаем какое-либо доброе дело, но находимся в гневе на кого-нибудь, то доброе дело это не будет иметь цены пред Богом.

Преподобный Нил Сорский

Если хочешь не гневаться на оскорбителя твоего, то прилежно от всего сердца молись о нем Богу и дай ему какой-либо подарок, или малое утешение; иногда сам приди к нему, когда увидишь, что он опомнился от гнева, и поговори о прощении греха, узнай причину и показывай ему еще большую любовь; при встрече предупреждай его низким поклоном, и каждому говори о нем, что он добр; ничто так не приводит его в умиление и смирение, как это.

Преподобный Паисий Величковский



ГНЕВ БОЖИЙ

Малейшее пристрастие не только к человеку, но и к вещи, наводит гнев Божий и дает место тлению.

Преподобный Парфений Киевский

ГОНЕНИЯ

Сообщаю вам мысль, припоминающуюся в моем сердце: *хотящии благочестно жити о Христе Иисусе, гоними будут* (2 Тим. 3, 12 слав.).

Непрестанно *молитеся, да не внидете в напасть* (Лк. 22, 40 слав.).

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Христос был гоним. Он наш заступник. Нужно быть всегда готовым на смерть за Христа. Не только терпи, но терпи охотно.

Преподобный Никон Оптинский



ГОРДОСТЬ

Почему не сказано, что Бог противится блудникам или другим каким-либо грешникам, а именно — гордым? (см.: Иак. 4, 6). Потому, что бесовское это свойство. Гордый становится как бы сродни бесу...

Преподобный Варсонофий Оптинский

Плод гордости: падение мужей и духовных; и вообще падения людей и жизнь нехристианская и все бедствия человеческие, в отношении души и тела, началом своим имеют гордость. Как и напротив, началом и основанием всего благого есть смирение.

Преподобный Макарий Оптинский

Гордиться нам нечем, ведь если и есть что хорошее в нас, то не наше, а Божие. Нашего ничего нет. Когда тебе в голову придет гордый и тщеславный помысел о себе, так ты гони его сию же минуту и говори прямо вслух: «Знаю я, какая я хорошая. А это кто сделал, а это кто сделал?» И начни перебирать свои грехи — помысел и отойдет.

Преподобный Алексий Зосимовский

Гордость надо побеждать тремя словами: «Куда я падала?»

Преподобный Алексий Зосимовский

Знай, что если помысл твой уклоняется следить за людьми, кто как живет, то это признак гордости.

Внимай себе. Наблюдай за собою и увидишь: как только душа превознесется пред братом, так вслед за этим приходит плохой помысл, который неугоден Богу, и чрез это душа смиряется. А если не смирится, то придет некое малое искушение. Если опять не смирится, то начнется блудная брань. Если же опять не смирится, то впадет в некий малый грех. Если и тогда не смирится, то будет больший грех. И так до тех пор будет грешить, покамест не смирится. Но как только покается, так Милостивый Господь даст душе мир и умиление, и тогда пройдет все плохое, и уйдут все помыслы. Но после держи смирение всеми силами, иначе опять впадешь в грех.

Преподобный Силуан Афонский



Горе

Положись на волю Господню, и Господь не посрамит тебя. Положись не словами, а делами. Оттого и трудной стала жизнь, что люди запутали ее своим мудрованием, что вместо того чтобы обращаться за помощью к Богу, стали обращаться к своему разуму да на него одного полагаться. Не бойся ни горя, ни болезней, ни страданий, ни всяких испытаний — все это посещения Божии, тебе же на пользу. Пред кончиною своей будешь благодарить Господа не за радости и счастье, а за горе и страдания, и чем больше их было в твоей жизни, тем легче будешь умирать, тем легче будет возноситься душа твоя к Богу...

Преподобный Анатолий Оптинский (Потапов)

Ты говоришь: у меня много горя. Но я тебе скажу, или лучше Сам Господь говорит: смирись и увидишь, что твои беды превратятся в покой, так что ты и сам удивишься и скажешь: почему же я раньше так мучился и скорбел?

Преподобный Силуан Афонский



Грех

Одна из вас сказала мне как-то: «Если не согрешишь, не покаешься». Чада мои, эта мысль скверная, она может натолкнуть человека на грех. Будто и хорошо, что согрешил, по крайней мере, покаялся.

Нет! Хуже греха ничего нет. Грех родил диавол. Избегайте греха, боритесь с помощью Царицы Небесной со всем нечистым. И чем ближе вы будете к Господу, тем больше откроются очи смирения в вас, и вы будете иметь глубочайшее и постоянное покаяние. И творя молитву Иисусову: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго», вы еще ближе будете к Господу и Он даст вам Небесную любовь ко всем, даже к врагам вашим.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)

Спрашиваешь ты меня, грешнейшего из грешных, как убежать язвы греха?..

1. Надобно избегать всех случаев ко греху, всяких мест, лиц, вещей, которые могут быть для нас соблазнительными и внушают нам греховные желания.

2. Надобно непрестанно памятовать «последняя своя»: смерть, суд, воскресение, будущую жизнь.

3. Как можно чаще представлять себе вездеприсутствие Божие, размышлять о благодеяниях Божиих, особенно о жизни Господа нашего Иисуса Христа на земле, Его страданиях и смерти и вообще — о главных истинах православной христианской веры.

4. Сердечная и усердная молитва и частое призывание имени Господа Иисуса Христа весьма способствуют удерживаться от греха.

5. Надобно внимать себе, то есть бодрствовать, наблюдать за собою, за своими чувствами, желаниями и поступками.

6. Как можно чаще должно прибегать к таинству Покаяния, исповедоваться пред отцом духовным,

просить у него и слушаться его советов и достойно причащаться Святых Таин.

7. Не опускать случая и возможности присутствовать при церковном богослужении и дома читать духовные книги.

8. Чаще беседовать с людьми благочестивыми и избегать разговоров праздных.

9. Постоянно в свободное от богослужений время иметь какое-либо полезное занятие, нести должность, заниматься какой-либо работой, чтобы не быть в праздности.

Итак... смотри, что подобает делать христианину, чтобы по возможности избежать греха, — это, кратко сказать, молиться, трудиться непрестанно и непрестанно же быть внимательным к себе. Господи, помоги нам!

Преподобный Варнава Гефсиманский



Грех смертный

Есть грехи смертные и есть несмертные. Смертный грех — это такой грех, в котором человек не кается. Смертным он называется потому, что от него душа умирает и после смерти телесной идет в ад. Ожить душа может только при покаянии. Смертный грех убивает душу, делает ее неспособной к духовному блаженству. Если слепого человека поставить на место, откуда открывался бы чудесный вид, и спросить его: «Не правда ли, какая красота?» — слепой ответил бы, конечно, что он не видит

ничего, что он слеп. То же самое можно сказать о неспособности души, убитой грехом, узреть вечное блаженство.

Преподобный Варсонофий Оптинский



ГРЕХИ БЛИЖНИХ

Если возмущают тебя поступки и грехи ближнего и похищают твое душевное спокойствие, то вспомни о сем:

а) Погрешность ближнего, которую ты хотел бы исправить, если она нарушает твой душевный покой и раздражает тебя, то и ты погрешаешь и, следовательно, не исправишь погрешности погрешностью, — она исправляется кротостью.

б) Ревность, хотящая истребить всякое зло, сама есть великое зло.

в) Помни, что в твоем глазу бревно, а ты указываешь на *сучец* брата.

г) Есть несовершенства неизбежные, есть и полезные. Бывает, что злом искушается добро.

д) Пример долготерпения Божия должен обуздывать нашу нетерпеливость, лишающую нас покоя.

е) Пример Господа Иисуса Христа показывает нам, с какой кротостью и терпением должны мы переносить погрешности человеческие, и если мы не начальствуем над людьми, то должны равнодушно взирать на зло.

ж) Каждому тот поступок ближнего кажется великим, который обличает его самого в чем-нибудь.

з) Ничто так не успокаивает и не примиряет нас с поступками ближних, как молчание, молитва и любовь.

Преподобный Иосиф Оптинский



ГРЕХОВНОСТЬ

Всякий раз, чувствуя свою греховность, говори: «Господи, прости мне!» Господь один силен вложить в сердце человека любовь.

Преподобный Амвросий Оптинский



ГРЕХОПАДЕНИЕ

Никогда нельзя сказать, что ты уже застрахован от греха. Как часто было то, что даже святые, когда, казалось, уже победили грех, опять в него впадали.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Унывать не надо, а как увидишь, что согрешила, тотчас же, где бы ты ни была, кайся в душе перед Господом, а вечером особо. Так поступай всегда и чаще исповедуйся. На это ведь нам дано покаяние — очищение наше. А уныние — дело бесовское. Нельзя отчаиваться: пал — восстани, постарайся ис-

правиться. Крепко надейся на Божие милосердие и на Его искупительную жертву.

Преподобный Алексий Зосимовский



Грусть

Уныние и грусть побеждаются размышлением о жизни будущего века, о блаженстве вечно веселящихся о Господе, которые здесь претерпели многие скорби и удостоились наследовать жизнь вечную. Они наконец совершенно избежали уныния; им не грустно там, где все объемлются радостью и торжествуют в неизреченном утешении!

А ныне для нас нужно терпение, чтобы благодушно переносить находящие уныние и грусть. Не терпят сего уклоняющиеся в обычаи языческих забав и гуляющие в пространстве своих веселостей; они играючи живут. Но решившиеся следовать путем истины здесь бывают оскорбляемы от любящих изнеженную жизнь и нимало не внимающих, чему поучает Слово Божие — Иисус Христос. Поистине спасительно здесь терпеть скорби ради Господа, но ужасно там, где конца не будет, терпеть за нетерпение свое вечные муки...

Преподобный Георгий, Задонский затворник



Дарование

Всякое дарование Божие обращается нам во вред, когда от него не Божией, но собственной славы ищем.

Преподобный Андроник Глинский



Дарования духовные

Не желай получить или достигнуть каких-либо духовных дарований; самое это желание неправильно и пагубно. Но старайся хранить себя, как можно более, в глубоком смиренномудрии, а остальное все предай воле Божией. Ибо мы не знаем, полезно ли нам получать какие-либо дарования. И еще скажу тебе: малоразумное дитя просит у отца своего ножик, но отец не дает ножа, зная, что дитя, по неразумию своему, может им себя обрезать. Брате мой, все старание и все намерение твое обрати на то, чтобы увидеть себя, как пишет о сем святый Исаак Сирин: «Сподобившийся увидеть себя, лучше сподобившегося увидеть Ангелов» (Слово 41).

Преподобный Александр, затворник Гефсиманского скита



Дела добрые

Делай добро, пока руки теплы.

Преподобный Алексий Голосеевский

Доброе дело есть не всякое доброе дело, а лишь такое доброе дело, которое делается ради Бога. Внешность дела не есть его сущность. Бог зрит на сердце. Как должны мы смириться, видя, что ко всякому делу нашему примешивается страсть!

Преподобный Никон Оптинский

Белгородский старец схиархимандрит Григорий (Давыдов) говорил, что самое главное в жизни верующего — без добрых дел, без любви к ближнему все тщетно. Даже регулярное хождение в храм не гарантирует спасения. Если при этом нет исполнения заповедей Божиих, то можно разделить участь бесплодной смоковницы. Старец предостерегал: «Господь, увидя, что на смоковнице нет плодов, сказал: *да не будет же впредь от тебя плода вовек* (Мф. 21, 19), — и она тотчас засохла. И мы не имеем никаких добрых дел, лишь одни слова, как та смоковница, которая только шумела листвой. Как мать откликается на каждый крик ребенка, так и мы должны спешить делать добрые дела по первой же просьбе».

Ангел, наш хранитель, ни о чем столько не радуется, как если когда мы делаем добрые дела — дела милосердия и любви к ближнему. На Суде Божием увидим мы, как драгоценны и спасительны добрые дела; душа наша радоваться будет о каждом добре, сделанном в этой краткой жизни.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

При начале всякого доброго дела является препятствие; преодолевай его, с радостью перенося случившееся и желая большего.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

ДЕЛА ЗЕМНЫЕ

Каждое дело необходимо начинать с призыванием в помощь имени Божия, ибо занятия, освященные молитвой, будут благотворны для нашего душевного спасения.

Преподобный Иларион Оптинский

Не начинай прежде никакого дела по-видимому самого малого и ничтожного, пока не призовешь ты Бога, чтобы Он помог тебе произвести его в действо. Рече бо Господь: *без Мене не можете творити ничесоже*, то есть ни сказать, ни помыслить. А посему надлежит призывать благодатную помощь Божию либо словами, либо мысленно: Господи благослови, Господи помоги! — при уверенности, что без помощи Божией мы не можем ничего сделать полезного и спасительного; а если делаем что-либо без испрашивания благодатной помощи у Бога на дело свое, то этим только обнаруживаем свою духовную гордость и противляемся Богу.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Всякое дело, каким бы ничтожным оно вам ни казалось, делайте тщательно, как пред лицом Божиим. Помните, что Господь видит все.

Преподобный Никон Оптинский



ДЕЛА ЗЛЫЕ

Чтоб отстать от злых дел, надобно — не обижать друг друга, не красть чужого, или не захватывать каким-либо обманом, не лгать, не иметь ссоры между собою, не гневаться, не злопамятствовать, не быть блудным, ни пьяницей, ни смехотворцем, сквернословцем и празднословцем; не быть скоморохом и плясуном, не заниматься волшебством и другими нечестивыми делами, и в болезнях не прибегать к знахарям и наговорщикам. Все это противно Богу.

Преподобный Феóдор Санаксарский

Чтоб отстать от злых дел, надобно не обижать друг друга, не красть чужого, и не захватывать каким-либо обманом, не лгать, не иметь ссоры между собою, не гневаться, не злопамятствовать, не быть блудным, ни пьяницею, не смехотворцем и празднословцем; не быть скоморохом и плясуном, не заниматься волшебством и другими нечестивыми делами, и в болезнях не прибегать к знахарям и наговорщикам. Все сие противно Богу.

Преподобный Феóдор Санаксáрский



ДЕНЬ

Ежели плохо был проведен день настоящий, так что ты ни молитвы порядочно Богу не принес, ни сокрушился сердцем ни разу, ни смирился в мыс-

ли, ни милости или милостыню никому не сделал, ни простил виноватого, ни стерпел оскорбления, напротив же того, не воздержался от гнева, не воздержался в словах, пище, питье, или в нечистые мысли ум свой погружал, — все это рассмотрев, по совести осуди себя и положи на следующий день быть внимательнее во благое и осторожнее в злое.

Преподобный Моисей Оптинский

Каждый день утром говори себе: быть может, этот день — день последний моей жизни. Потерплю же я по любви ко Господу Иисусу Христу, хотя ныне, какая бы ни была скорбь, и прощу каждому оскорбившему меня обиду, да воспомянет и меня, многогрешную, Господь и помилует, и спасет по неложному Своему обещанию.

Преподобный Иосиф Оптинский



ДЕНЬГИ

Не деньги виноваты, а пристрастие к деньгам. Мало ли было царей и князей, которые жили в богатстве; но так как они не имели пристрастия к богатству, то и оказались в лике святых, о чем свидетельствуют их нетленные мощи. Можно жить и в крайней бедности и в то же время иметь пристрастие к богатству, и чрез это одно душа сможет погибнуть, если человек при жизни не покается в этом грехе. Можно и, наоборот, иметь деньги и не иметь к ним пристрастия, то есть: есть ли они, нет

ли их — человек бывает равнодушен, тогда и деньги не помешают его спасению.

Преподобный Иосиф Оптинский



ДЕРЗОСТЬ

Никому не смотреть в глаза, ибо это есть (по святым отцам) духовная дерзость, но иметь всякого (в своей мысли) больше себя и лучше себя. Сознание этого надо иметь при разговоре и при встрече с другим лицом и предварять друг друга поклонением, *друг друга больше честию творяще*, как сказал святой апостол Павел.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик



ДЕТИ

Мы, скудоумные, думая устроить свое состояние, печалимся, суетимся, лишаем себя покоя, оставляем исполнение долга веры, за суетами, для того, дабы оставить детям хорошее имение; но знаем ли мы: послужит ли оно им пользою? Не видим ли детей, оставшихся с богатством, — но глупому сыну не в помощь богатство, — и оно только послужило им поводом к худой нравственности. Надобно стараться оставить детям добрый пример своей жизни, и воспитать их в страхе Божием и в заповедях Его;

это их главное богатство; когда будем искать Царствия Божия и правды Его, то сие — здешнее и нужное все нам приложится (см.: Мф. 6, 33).

Преподобный Макарий Оптинский

Однажды к преподобному Антонию Оптинскому пришел со своим горем посетитель, единственного сына которого исключили из учебного заведения. «Да молитесь ли вы о сыне?» — неожиданно спросил его старец. — «Иногда молюсь, — отвечал тот, запинаясь, — а иногда не молюсь». — «Непременно молитесь о сыне, усердно молитесь о нем: велика сила родительской молитвы о детях». По этому слову отец, который до этой встречи был не очень усерден к молитве и к Церкви, стал прибегать ко Господу и молиться о сыне. И что же? Через некоторое время обстоятельства неожиданно переменились, мальчик был снова принят в учебное заведение и благополучно окончил курс, к великому утешению отца, который во всю жизнь только это наставление и принял от отца Антония, но всегда с умилением о нем вспоминал и рассказывал, говоря, что одно это простое слово богомудрого старца доставило ему пользу на всю его жизнь.



ДИАВОЛ

Диавол всем внушает, что ни диавола, ни адских мук не существует.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Вступая в борьбу с врагами Вашими, просите помощи от Архистратига Михаила, вечного победителя диавола.

Преподобный Иларион Троекуровский

Когда болеем, получаем раны, или к смерти приближаемся и умираем, или терпим недостаток в необходимых потребностях и никого не имеем, кто бы помиловал нас; и если при этом скажем: «как Бог хочет, так да сотворит с нами», — то этим одним посрамлен и побежден будет диавол, враг наш.

Преподобный Паисий Величковский

Знайте, что наша брань с диаволом за Царствие Небесное продолжится до окончания нашей жизни. Диавол, как дух, сверженный с неба за гордость и непослушание Богу, позавидовал прародителям нашим — Адаму и Еве и, обольстив их, ввел в гордость и непослушание Богу и тем лишил рая. Также он и теперь преследует людей, а наипаче православных. Своей лестью он всячески старается войти в душу (голову) человека. При помощи притворства, скрывшись так, чтобы человек и не подозревал его, представляет ему разные прелести, разнообразные лица, скаредности, в соответствие с тем, какой кто страстью заражен в большей степени. Кто услаждается той или иной из возбужденных таким образом страстей, то диавол этим услаждением входит к человеку, как к своему дружку, соединяется с его душой, оскверняет ее, потом водворяется на его сердце и разжигает его на всякие скверные, греховные дела. Если являются у тебя на уме скверные, недобрые мысли, это есть диавольский приход, приступ.

Тогда ты скажи диаволу: «Не соглашаюсь с тобой» — и не допускай себя услаждаться теми мыслями. Тогда твой Ангел Хранитель будет отгонять от тебя диавола, а Бог, за такое сопротивление врагу — диаволу, пошлет тебе отпущение грехов и награду: для тебя будет соплетаться неувядаемый славы венец. Поэтому всячески старайся не допускать диавола до души, ибо она есть невеста Христова. Бог ее создал для того, чтобы она вечно Его славила и вечно радовалась пред Ним. Диавол все силы употребляет, чтобы ее осквернить, чтобы чрез это она лишена была Царствия Небесного и радости Божественной. А во время искушений нужно помнить (и не унывать), что за помыслы, всеваемые врагом в душу, еще нет осуждения человеку, ибо это вражеская брань. Только уже за услаждение помыслами и соизволение с доводом на грех постигают человека осуждение от Бога и праведный Его гнев.

Иеросхимонах Николай (Цариковский),
духовник Киево-Печерской лавры



ДОБРОДЕТЕЛИ

П*ервая добродетель — вера*, ибо верою и горы преставляют и все, что хотят, получат, сказал Господь. От произволения нашего вера или уменьшается или увеличивается.

Вторая добродетель — нелицемерная любовь к Богу и людям. Любовь обнимает и связывает воедино все добродетели. Одною любовью весь закон исполня-

ется, и жизнь богоугодная совершается. Любовь состоит в том, чтобы полагать душу свою за друга своего и, чего себе не хочешь, того и другому не творить. Любви ради Сын Божий вочеловечился. Пребывающий в любви, в Боге пребывает; где любовь, там и Бог.

Третья добродетель — пост... Кто установит себе определенную меру, сколько в день принимать скудной пищи, тот получает великую пользу. Однако же, относительно количества пищи, должно установить, сколько нужно для укрепления сил; таковой может совершить всякое духовное дело... Умеренный и разумный пост — основание и глава всем добродетелям... Невозможно без поста и священствовать; как дышать необходимо, так и поститься. Пост, войдя в душу, убивает во глубине ее лежащий грех.

Четвертая добродетель воздержания — матерь и союз всех добродетелей. Если удержишь чрево, войдешь в рай, ибо воздержание есть убийство греха, удаление от страстей, начало духовной жизни и ходатай вечных благ. Напротив, пресыщение лишает человека духовного дарования, потому что сытость чрева ко сну клонит его и возбуждает в нем скверные помыслы, и он не может совершать бдение, ни чтением, ни рукоделием заниматься и никакого другого доброго дела исполнять...

Пятая добродетель — бдение... Бдение с рассуждением очищает ум от рассеяния помыслов, делает его легким и вводит в молитву. Как чувственные глаза просвещают тело и все члены его освещают, так неусыпное внимание и бодрствование просвещает душу духовным зрением, ибо напоминает человеку о неизреченных благах, которые уготовал Господь любящим Его, показывает муки вечные,

уготованные грешникам; и человек бодрствующий удивляется Творцу всегда, как переменяются день и ночь, как светит солнце, луна и звезды; как сменяется мороз, снег, зной, гром, дождь, напоминает человеку о преходящей жизни века сего, о кончине смертной и извлекает у него обильные слезы. Мерное бдение веселит сердце.

Шестая добродетель — молитва Иисусова. Это — общее дело у человеков с Ангелами; этой молитвой люди скоро приближаются к ангельскому житию. Молитва — источник всякому доброму делу и добродетелям и отгоняет от человека тьму страстей. Приобрети ее, и будет душа твоя прежде смерти равноангельною. Молитва есть Божественное веселие. Это единственный драгоценный меч; нет иного такого оружия, которое бы более посекало бесов; она опаляет их, как огонь попаляет терние. Эта молитва, как огонь, разжигает всего человека и приносит ему невыразимую радость и веселие, так что он от радости забывает об этой жизни и все в веке сем считает за сор и пепел.

Седьмая добродетель — смирение и смиренномудрие. Смирение сердечное без труда спасает человека старого, больного, убогого, нищего и необразованного; ради него прощаются все согрешения; оно от самой бездны греховной возводит человека. Чрез смиренномудрие все вражеские сети и замыслы разрушаются, и оно укореняет жизнь духовную и соблюдает от падения.

Восьмая добродетель — безмолвие, то есть удаление от всякого житейского попечения и смущения, или безответное молчание среди многолюдства. Обуздавший и сдерживающий свой язык и все тело воздержит. Воздержанный на язык избежит и вся-

кого зла, происходящего от него. Язык — неудержимое зло; многие пали от острия меча, но не так, как от языка своего, ибо язык — обоюдоострый меч, невидимо закалающий душу и тело пустословящих всегда в праздных сборищах. О, язык, — враг праведности моей! О, язык, — пагубник мой и дух сатанинский! Ибо многим трудом созидает человек духовное здание (спасение), а ты, язык, одним словом, в один час разрушаешь его и уничтожаешь. *Мудрый муж безмолвие водит* (Притч. 11, 12).

Девятая добродетель — нестяжательность вещей и крайняя нищета... Бежим, бежим от сребролюбия и прочих вещей, как от льва рыкающего, ибо оно прелагает кротость и смирение человека в немилостивой гнев и злопамятство и делает лютым зверем.

Десятая добродетель — рассуждение благоразмыслительное во всяком деле; потому что безрассуждение и добро приводит ко злу и посему бывает не добром.

Без этих выше указанных десяти добродетелей невозможно спастись. Отцы святые разъяснили о них в различных обширных беседах; здесь же о них сказано кратко. Три из сих добродетелей: во-первых, пост, то есть воздержание рассудительное и неизменное; во-вторых, непрестанное упражнение в поучении Божественных Писаний с бдением рассудительным, то есть по совести, сил и бодрости каждого; и в-третьих, молитва Иисусова разумная, то есть со вниманием ума к словам молитвы и внутренним хранением сердца, — эти добродетели, суть самые основательные, должны исполняться разумно — пред лицом и ради Бога без всякого лицемерия, человекоугодия и тщеславия; иначе ис-

полняющий их ничем не отличается от неисполняющего.

Лучше оставить ту добродетель, чрез которую мы произвольно высокоумствуем; награда подается не столько за труды, сколько ради смирения. Лучше быть согрешающим и кающимся, чем исправляющимся и возносящимся. Господь Бог да вразумит и утвердит нас совершать волю Его и священные заповеди и добродетели, Ему же слава ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Преподобный Паисий Величковский

Самые главные добродетели суть следующие: искренняя исповедь, считать себя хуже всех и грешнее всех и отсечение своей воли.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Две добродетели необходимы в деле спасения: одна — любовь, другая — смирение. Без этих двух не только умная молитва, но и само спасение невозможно. Ведь вот Толстой, как он ужасно кончил, а раньше был религиозный человек, молебны заказывал, молился со слезами, все, казалось, было, одного не было — смирения. Любил осуждать других, не умел прощать людских недостатков.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Когда у преподобного Симеона Псково-Печерского спросили, какие есть виды добродетелей, старец ответил:

Ответ мы найдем в книге «Уставы». Вот что там пишется: «Почитать всех людей, тело свое умерщвлять и порабощать, не искать утех, любить пост,

быть чуждым делам века сего, не быть многоядущим, вечной жизни желать духовным желанием, бояться дня Судного, страшиться геенны, не любить многословия и слов, смех возбуждающих, часто прилежать молитве, грехи свои со слезами и стенаниями каждодневно исповедовать Богу в молитве; не желать, чтобы называли тебя святым, прежде чем будешь таким, не любить состязаний (споров. — *Ред.*), прежде захода солнца мириться с тем, с кем придется размолвиться, никогда не отчаиваться в милосердии Божием».

Много еще имеется добродетелей, но одна — высшая всех — это рассуждение, или духовная мудрость, о которой не все знают. Она достигается через молитву и смирение — временем и опытностью, и каждая добродетель нуждается в ней — по слову святого Антония Великого. Не всякое добро угодно Богу, а только сделанное правильно, с рассуждением, как говорят, «в разуме».

Например, можно поститься, но с ропотом на пост, или на пищу, или на приготовителя пищи; можно поститься, но осуждать непостящихся, поститься и гордиться или тщеславиться постом, поститься от мертвого мяса, а есть «живое»: языком обижать или осуждать ближнего. Можно также терпеть болезнь или скорбь, но роптать на Бога или людей, жаловаться на свою участь, раздражаться, обижаться. Можно исповедоваться в грехах, но утаить грех, или не простить обидчика, или не иметь веры, что тебе грехи простятся, оправдывать себя, не сокрушаться о грехах и не иметь намерения исправить свою жизнь. Можно молиться, но без участия сердца, или рассеянно, или с леностью, или поспешно, или дремать при этом. Такие «добродетели» бывают неугодны Господу.

Кто хочет стяжать добродетель, тот прежде должен возненавидеть противное ей зло. Итак, если ты хочешь иметь печаль о Боге и плач, должен возненавидеть суетные радости и смех. Хочешь ли иметь смирение? Возненавидь гордость. Хочешь быть воздержанным? Возненавидь пресыщение. Хочешь быть милостивым? Возненавидь сребролюбие. Желаешь быть целомудренным? Возненавидь сладострастие. Желающий удерживать язык пусть заградит уши свои, чтобы не слышать многого. Желающий всегда иметь страх Божий пусть возненавидит самомнение и тщеславие, возлюбит скорби, тесноту и тогда может служить искренно Богу.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский



Добрые дела

Помните, что жизнь наша краткая и приготовительная. Всякий должен приготовлять добрые дела. При смерти человек все оставит: и дома, и серебро, и золото, и все свои вещи. С ним пойдут лишь добрые дела и злые. В зле, содеянном заблаговременно, кайтесь, а добрые дела собирайте для вечности.

*Иеросхимонах Николай (Цариковский),
духовник Киево-Печерской лавры*



ДОЛГ ХРИСТИАНСКИЙ

Я знаю христианский долг — самого себя уничижать и все безропотно сносить, а о других всегда иметь благие мысли и благотворить, по силе и возможности своей, и только удаляться от всякого греха, или иметь ненависть и к малейшим грехам, чтобы нимало не оскорблять Господа Бога, в Котором вся наша любовь утверждается.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Господь говорит: *доколе Я в мире, Я — свет миру* (Ин. 9, 5), — этим Он говорит, что наш долг — светить другим. А между тем, мы сами ходим во тьме, не только уж не светим другим, поэтому мы должны обращаться к Господу, просить у Него помощи, потому что мы, как бы сильны ни были, какие бы преимущества не имели, мы все-таки без Бога — ничто; и потом у нас великое множество грехов и потому сами мы не можем достигнуть того, чтобы светить и согревать других.

А мне хочется плакать, и плакать, и плакать, видя, как многие из вас дожили до седых волос и не увидели своего долга, как будто никакая благодать их не касалась, как будто они были слепы от рождения. Нельзя же злоупотреблять милосердием Божиим без конца, проводить время в превозношении, злобе, ненависти, вражде. Господь зовет: *приидите ко Мне*, пока вы живы, *и Я успокою вас* (Мф. 11, 28).

Праведный Алексúй Московский (Мечёв)



ДОЛГИ

Прошу вас, матушка, воздерживаться от долгов. Живите так, как велит Вам Господь, отнюдь не превышайте своей возможности. Смиренным Бог дает благодать. Испытайте скудость, пройдите все пути ко спасению, и насильно не равняйтесь с сынами века сего. *Претерпевый же до конца, той спасен будет* (Мф. 13, 13).

Преподобный Иларион Троекуровский



ДОМ ВЕЧНЫЙ

Одна монахиня хотела заранее приобрести гроб и сказала преподобному Иосифу Оптинскому: «Батюшка, благословите вечным домком заранее запастись». — «Запасайся терпением! Сказано: в терпении *вашем спасайте души ваши* (Лк. 21, 19). Без терпения и временный дом не строится, тем более вечный. Терпение рождает утешение, и такое утешение истинно. А мы все ищем что полегче. Что легко для тела, то неполезно для души, а что полезно для души, то трудно для тела, — вот и надо трудом идти в Царствие Небесное».



ДУХ МИРНЫЙ

Радость моя! Молю тебя, стяжи мирный дух, и тогда тысячи душ спасутся около тебя.

Преподобный Серафим Саровский



ДУХ СВЯТОЙ

Из беседы преподобного Серафима Саровского с Н. А. Мотовиловым о цели христианской жизни:

«Дело наше христианское состоит не в увеличении счета добрых дел, служащих к цели нашей христианской жизни только средствами, но в извлечении из них большей выгоды, то есть большем приобретении обильнейших даров Духа Святого.

Так желал бы я, ваше боголюбие, чтобы и вы сами стяжали этот приснонеоскудевающий источник благодати Божией и всегда рассуждали себя, в Духе ли Божием вы обретаетесь или нет; и если в Духе Божием, то благословен Бог, не о чем горевать, хоть сейчас на Страшный Суд Христов! Ибо *в чем застану, в том и сужду*.

Если же нет — то надобно разобрать, отчего и по какой причине Господь Бог Дух Святой изволил оставить нас, и снова искать и доискиваться Его и не отставать до тех пор, пока искомый Господь Бог Дух Святой не сыщется и не будет снова с нами Своею благодатию. На отгоняющих же нас от Него врагов наших надобно так нападать, покуда и прах их возметется, как сказал пророк Давид: *пожену вра-*

ги моя и постигну я, и не возвращуся, дондеже скончаются, оскорблю их, и не возмогут стати, падут под ногама моима» (Пс. 17, 38–39).



ДУХОВНИК

Многие ищут, как необходимого, духовника высокой жизни и, не находя такого, унывают, и потому редко, как бы нехотя приходят на исповедь. Это большая ошибка. Надо веровать в самое таинство Исповеди, в его силу, а не в исполнителя таинства. Необходимо лишь, чтобы духовник был православный и законный. Не надо спорить, что личные качества духовника много значат, но надо веровать и знать, что Господь, действующий во всяком таинстве Своею благодатью, действует по Своему всемогуществу независимо от этих качеств.

Преподобный Никон Оптинский



ДУША

О, душа моя! Что спишь? Конец приближается: готовь на исход дела твои. Исследуй мыслью твоею, что ты сотворила и помыслом и пожеланием; пред Господом все открыто! Берегись своего нерадения и небрежения о душеспасении; долго ли еще будешь двоедушествовать, преклоняясь то к Богу, то

к миру? Долго ли будешь напрасно губить время, данное тебе на покаяние? Оно (время. — *Ред.*), как молния, проходит и не возвращается. Не знаешь, когда потребована будешь на Страшный Суд, утром, или в полдень, вечером, или в полночь, или тогда, когда совсем не чаешь. Будьте готовы, *бдите и молитеся, да не внидете в напасть* (Мф. 26, 41; Мк. 14, 38 слав.): не унывайте от прискорбия и не изнемогайте от расслабления, но бодрствуйте вот еще немного, вот еще несколько, потерпите ради Бога, поработайте *Господеви со страхом* (Пс. 2, 11), — и возрадуетесь уже не на минуту, но без конца, когда приидет Господь во славе Отца Своего со множеством Ангел (ср.: Мф. 16, 27). Блажен тот раб, егоже Господь обрящет бдяща в заповедях Его, а не унывающа и спяща в нерадении (ср.: тропарь «Се Жених грядет в полунощи, и блажен раб, егоже обрящет бдяща...». — *Ред.*).

Преподобный Георгий, Задонский затворник

У святых отцов сказано: если утопающий просит руку, подай ему палку, а иначе он может и тебя стащить в воду. Значит, надо прежде о себе заботиться, о своей душе, а затем и о других.

Преподобный Никон Оптинский



Духовная мудрость

Преподобный Симеон Псково-Печерский говорил, что духовную мудрость можно приобрести:

1) через вопрошания и беседы со старцами и духовниками, то есть с духовно-мудрыми отцами;

2) через чтение священных книг, особенно святоотеческих и старческих;

3) через посещение храма Божия, где проповедуется Божие Слово.

Неизлишне также сказать, добавлял старец, что к мудрости относятся: мудрое употребление времени, беззлобие, смирение, память смертная, трезвение духовное; мудрость — знать, когда сказать и когда промолчать; мудрость еще заключается в выборе друга и вообще лица, которому можно было бы доверить свою душу; мудрость — иметь общение с теми, кто может быть полезен своею праведною беседой; мудрость — делать все с советом опытных, обдуманно; даже расходовать деньги только на нужное — есть тоже мудрость.



Евангелие

К чтению Евангелия надо подходить с молитвенным настроением.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Никогда не обращайся с Евангелием, как с гадательной книгой; а если явятся какие-нибудь важные вопросы, посоветуйся с более сведущими людьми.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Святые отцы советуют читать Святое Евангелие ежедневно, если очень недосужно, хоть одно за-

чало все же прочти. Читай не так, чтобы только прочесть, но внутренне помолись Господу, чтобы открыл очи твои сердечные для уразумения силы святого благовествования Христова; читай внимательно, точно, по складам. Опытом познаешь духовную силу, исходящую от такого чтения, подобно кровоточивой жене.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря

Перед чтением Евангелия перекрестись и скажи: «Господи, вразуми меня, дай мне понять, что тут есть». И после этого бывает, что нечаянно находит как бы какое осенение и начинаешь понимать смысл того или другого; и вот тогда надо взять и записать эти мысли.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ЕДА

Господа ради не ешь рано до литургии, от сего ум будет светлее и тело здоровее... Скоты рано едят...

Иеросхимонах Агапит Задонский

Надо быть умереннее в еде, а то ведь чревоугодие вредит пищеварению. Даже воду нужно употреблять в умеренном количестве.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Строже будь к себе. (Разговор шел о воздержании в пище, батюшка был очень серьезен.) Все спишь, смотри не проспи.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



Еретики и отступники

Когда преподобного Нектария Оптинского спрашивали, как молиться о тех, о ком неизвестно, живы ли они, старец отвечал: «Вы не ошибетесь, если будете молиться как о живых, потому что у Бога все живы. Все, кроме еретиков и отступников. Эти мертвые».



Жатва

В здешнем веке дела наши суть сéяние, а будущий век есть жатва посеянного нами, и кто что посеет здесь, то и там пожнет.

Ежели кто сердечную свою ниву постарается возделать и удобрить, и насеять семенами бессмертного жита, то верно может надеяться по сеянию своему увидеть и жатву к покою вечному и удовольствию.

Сеющий слезами покаяния — радостию пожнет, ибо по трудам благочестия следует приятный покой.

Воображай себе истину сию всегда, что еже сеет человек в здешнем веке, то самое и пожнет в будущем стократно, и на этой истине поверяй себя каждодневно: что ты посеял в счет будущего века — пшеницу или терние?

Преподобный Моисей Оптинский



Желания

Псково-Печерский старец схиархимандрит Афиноген (в схиме Агапий) говорил: «Ты хочешь все добродетели сразу взять. А ты возьми одно что-нибудь маленькое и этим спасешься — будешь у Бога. Нужно послушание духовному отцу; главное же — откажись от всех своих желаний».



Желаемое

Вы сострадаете вашим родным в неполучении ими желаемого. Посоветуйте лучше им благодарить Господа и довольствоваться в славу Божию и тем, что Господь им дал. Кто благодарен за все Господу, тот не завидует другим, много имеющим, и не желает ничего такого, что неугодно пред Господом.

Преподобный Георгий, Задонский затворник



ЖЕНА

Избирать себе жену надобно не глазами, а слезами; потому что многое у человека зависит от жены, которая может всего лишить своего мужа – как Ева нашего праотца Адама лишила всякого блаженства; потому полагаться на себя или на совесть других в сем случае весьма опасно. Кто прельщает себя одной видимостью, тот не порадуется, а скорее наплачется от своей прелестницы; и хорошо, если только здесь на земле, а то и в вечности будет плакать вместе с нею, и злобно скрежетать на нее зубами...

Преподобный Стефáн Филейский



ЖЕНСТВЕННОСТЬ

Преподобный Алексúй Зосимовский говорил женщинам, что быстрые движения не грешны, но это нехорошо: тогда утрачивается женственность. Ведь женщины должны служить примером. Нужно ходить спокойно, с опущенными глазами. «Молю и прошу обратить на это внимание», — добавлял он.



ЖЕРТВА БОГУ

Надо с юности своей приносить жертву Господу самим собою, когда находишься во цвете лет,

здоровья, чистоты, духа бодрого, а не тогда, когда всего этого лишишься, поработав диаволу.

«Работай пока день», — говорит Господь (ср.: Ин. 9, 4), ибо настанет ночь, то есть старость, смерть, и тогда поздно будет. Так юродивые девы не имели елея, потому что была ночь, когда пришел Жених, и купить елея было негде. Они день провели беспечно, нерадиво и остались их светильники пустыми, и закрылась для них дверь чертога брачного. Так пророк говорит: возделывал землю, насаждал ниву, обрабатывал ее, полол, поливал, а когда пришел за плодами, ничего не обрел. Кое-где колос на ниве, кое-где виноград на лозе. Враги Господа пришли, украли и унесли все. Так вот и человек на ниве души своей должен трудиться не бесполезно, внимать себе, чтобы не пришли враги: мир, диавол, плоть и смерть, и не обокрали ее. Приходит мир — забирает свое, привлекая богатством, роскошью, честолюбием. Приходит диавол, все последнее уносит: чистоту, целомудрие, невинность, страх Божий. Приходит старость и смерть, человек хочет и сам пожать что-нибудь на ниве своей, и ничего не обретает. Лишь кое-где намерение доброе дело соделать при греховной жизни. И жалеет человек, что прожил жизнь и не приобрел добрых дел для будущей жизни. И смерть пришла, и времени уже нет для покаяния, для слез и молитвы. Особенно опасна внезапная смерть. А потому не нужно откладывать покаяние и приобретение добрых дел на старость лет, когда уже не будет сил ни телесных, ни душевных. Все врагами будет скрадено, а себе — ничего, пусты светильники.

Преподобный Севастиан Карагандинский

Жизнь есть блаженство. Эти слова могут показаться странными. Как можно жизнь назвать блаженством, если в ней на каждом шагу встречаются неудачи, разочарования, огорчения? Сколько горя терпят люди! Жизнь, говорят некоторые, есть труд, и часто труд неблагодарный, какое уж тут блаженство? Блаженством для нас станет жизнь тогда, когда мы научимся исполнять заповеди Христовы и любить Христа. Тогда радостно будет жить, радостно терпеть находящие скорби, а впереди нас будет сиять светом Солнце правды — Господь, к Которому мы устремляемся.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Человеку дана жизнь на то, чтобы она ему служила — не он ей, то есть человек не должен делаться рабом своих обстоятельств, не должен приносить свое внутреннее в жертву внешнему. Служа жизни, человек теряет соразмерность, работает без рассудительности и приходит в очень грустное недоумение, он и не знает, зачем живет. Это очень вредное недоумение, и часто бывает: человек, как лошадь, везет и везет, и вдруг на него находит такое стихийное препинание.

Преподобный Нектарий Оптинский

Преподобный Алексий Зосимовский часто говорил, что жизнь наша должна быть подобна колеснице, у которой переднее правое колесо есть смирение, левое — самоукорение, а на задней оси — терпение и предание себя воле Божией.

ЖИЗНЬ ВЕЧНАЯ

Помышляйте почаще о будущей вечной жизни; читайте и поучайтесь, как должно спасаться, чтобы за нерадение и небрежение не лишиться Небесных благ; но чтобы радением и усердием к слову Божию избавиться вечных мук, и Божиею милостью удостоиться наследовать вечное блаженство во Царствии Христове, где неизреченному веселью и радости не будет конца.

Преподобный Георгий, Задонский затворник



ЖИЗНЬ ДУХОВНАЯ

Преподобный Серафим Саровский сказал, что монастырь — это место для высшего духовного совершенствования, то есть для людей, которые желают исполнять заповедь: «Если хочешь быть совершенным, оставь все и следуй за Мной» (ср.: Мф. 19, 21). Но исполнение всех остальных заповедей Господних является обязанностью для всех христиан, так что, другими словами, прохождение духовной жизни обязательно и для монаха, и для простого семейного христианина.

Разница — в степени совершенствования, которое может быть и большим, и малым.

«И мы можем, — прибавлял преподобный Серафим, — проходить духовную жизнь, да сами не хотим! Духовная же жизнь есть приобретение христианином Святого Духа Божиего, и она начинается

только с того времени, когда Господь Бог Дух Святой, хотя вмале и кратко, начинает посещать человека. До этого времени христианин (будь то монах, будь мирской человек) проводит жизнь общехристианскую, но не духовную; проводящих же духовную жизнь людей мало».

Пользы мало, если только будем читать да спрашивать, как спастись, но надо начать трудиться, работать, очищать свое сердце от страстей.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря

Сражаясь со страстями и злыми навыками, человек в то же время должен, при помощи благодати Божией, воспитывать в себе росток или начаток высшей духовной жизни. Положительные условия для созревания в духовной жизни суть следующие: 1) навык постоянному памятованию и размышлению о Боге и Его совершенствах, 2) творить все во славу Божию и 3) пребывать в послушании воле Божией. Стремление к Богу — цель. Страх Божий и следование своей совести есть неистощимый источник радостей духовных!

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Жизнь духовная требует: уединения, тишины, сострадательности, молчания, самоуглубления, самоотвержения, отречения от сует житейских и утешений.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

Следи за собой: хочешь жить духовной жизнью, — следи за собой. Каждый вечер просматривай, что

сделал хорошего и что плохого, за хорошее благодари Бога, а в плохом кайся.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ЖИЗНЬ ЗЕМНАЯ

Вот что хорошо иметь в мысли: я земля, мне дано только посмотреть на это премудрое здание, — посмотрю и опять обращусь в землю.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)



ЖИЗНЬ ХРИСТИАНСКАЯ

Чтобы жить по-христиански, держитесь Православной Церкви. Живите христианской жизнью. Раз в месяц причащаться надо, дома употреблять крещенскую воду и часть святой просфоры по утрам. Как первые христиане, подражать им надо. А то книги читаем часто: прочитали, закрыли, забыли.

Как они жили — первые христиане? А первые христиане жили очень высокой духовной жизнью: сегодня они принимали христианство, завтра у них отнимали имущество. На третий день на страдание приглашали. Они на все готовы были. Вот и вы подражайте. Книги читайте, все хорошее закрепляйте.

В Евангелии говорится: *вера твоя спасла тебя* (Мф. 9, 22; Мк. 10, 52 и др.), то есть первые христиане

обладали великой верой. Господь напоминал им, чтобы они имели живую веру и высокое христианское благочестие. Вот они и старались жить по-настоящему. Господь их благословлял на труды, на подвиги. Они крепко исповедывали Христа, веровали Ему и часто отдавали свою жизнь — как святой целитель Пантелеимон, Георгий Победоносец (первый министр Диоклитиана), великомученица Варвара, великомученица Параскева, великомученица Екатерина и другие... Вот светочи первых христианских людей! Им подражайте, их читайте, следуйте им.

В храмах чаще бывайте, веруйте, посещайте главные святыни Киевской Руси, особенно лавру Киево-Печерскую. Угодникам Божиим целуйте ручки, подражайте им в жизни их.

Вот и будете вы настоящими, тоже хорошими христианами.

Дай вам Бог преуспевать во всем и идти от силы в силу, и достигать высшего духовного совершенства.

Старец схиархимандрит Феофил (Россоха)



ЖИТЕЙСКОЕ

На все житейское, земное, надо смотреть холодно, вопрошая себя: по Богу ли оно?

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)



Читай, ради Бога, как можно больше читай Четьи-Минеи. В житиях святых угодников Божиих найдешь все, что только нужно для твоего спасения, — и назидание и утешение. Тут увидишь ты, что делание о Христе есть действительно иго благое и бремя легкое (см.: Мф. 11, 30), что только наша леность почитает это делание тяжким бременем, будто бы превышающим силы человеческие, а святые в этих подвигах находили для себя отраду и наслаждение.

Преподобный Варнава Гефсиманский



ЗАБОТА

Забудем все скорбное от бесов и людей и не будем заботиться ни о какой скорби, ни о пище; только о том пусть будет у нас попечение, чтобы настоящее время не прошло праздно, то есть без духовного подвига и молитвы.

Преподобный Паисий Величковский

Живя в мире, нельзя вовсе не заботиться о потребном для жизни; но заботы эти должны быть на втором плане, не прилагая к ним сердца и с совершенной преданностью в волю Божию. Излишние о житейском попечения святой Кассиан именует «смертоносными».

Обставляешь ты себя удобствами жизни, обеспечиваешь в будущем, а не ведаешь и не помышляешь,

что, быть может, в самом разгаре твоей суетной деятельности внезапно найдет на тебя смертный час, не памятуешь ты сказанного: в чем тебя застану, в том и буду судить тебя.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)



ЗАВИСТЬ

Из всех страстей самая опасная для истины и добродетели — зависть. *Завистию диаволею смерть вниде в мир* (Притч. 2, 24); завистью же и грех плодится в земной юдоли. Этот один порок порождает многие другие, и особенно опасен потому, что обладаемые им скрывают его даже от самих себя. Этот непримиримый враг добродетели и заслуг раздражается всем тем, что возбуждает в людях удивление. Нет зла, к которому бы не сродни была зависть; как скоро возобладает душою, то ее из сосуда, устроенного в честь (для почетного употребления, ср.: Рим. 9, 21 слав. — *Ред.*), делает сосудом бесславия и великой мерзости.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский

Кому завидуешь, за того Богу молись!

Преподобный Иосиф Оптинский

Проверь-ка свое сердце: не от зависти ли оно у тебя возмущается.

Преподобный Иосиф Оптинский

Праведный Алексий Московский (Мечёв) советовал против зависти: «Желай счастья всем, и сама будешь счастлива».

Для искоренения зависти надо смотреть на хуже тебя живущих, тогда мир будет в душе, а не смущение. И завидовать перестанешь.

Преподобный Севастиан Карагандинский



ЗАДАНИЕ

Господь каждому дает задание, а его мы можем исполнить только, когда мы будем иметь общение со Христом, уподобляться Ему, а это будет тогда, когда мы будем оказывать любовь Христову.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Не задавайтесь большими заданиями, а делайте то, к чему призовет Господь.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ЗАКОН

Во всем храни себя. Необходимо знать этот закон.

Преподобный Никон Оптинский



Замечания

Замечания делай, наставлял преподобный Иларион Оптинский, не давая пищи собственному самолюбию, соображая, мог ли бы ты сам понести то, что требуешь от другого. Знай, когда можно сделать замечание, а когда лучше смолчать. Если чувствуешь, что гнев объял тебя, сохраняй молчание и до тех пор не говори ничего, пока непрестанной молитвой и самоукорением не утишится твое сердце; а тогда можешь говорить с братом. Если нужно вразумить брата, а ты видишь, что он возмущен гневом или смущен, не говори ничего, чтобы еще более не раздражить его. Когда же увидишь, что и ты, и он покойны, говори, не укоряя, а с кротостью.

Когда старший, увещевал преподобный Иларион, делает тебе замечание или выговор, который не соответствовал твоему ожиданию, и если это даже случится и при других, ты перемолчи и со смирением скажи: «Прости Бога ради». Ничего ты этим не потеряешь во мнении других, а, напротив, выиграешь. Полезнее для души сознавать себя во всем виноватым и последним из всех, нежели прибегать к самооправданию, которое происходит от гордости, а *гордым Бог противится, смиренным же дает благодать* (1 Пет. 5, 5). Вспомни, что если бы ты был и прав, или не так в этом случае виноват, как говорят, то все же мы пред Богом все виноваты и во грехах, если даже и один день будет жития нашего на земле. Господь же туне (даром. — *Ред.*) оправдывает только тех, которые в сердце своем сознают себя великими грешниками.



Замужество

Преподобный Нектарий Оптинский сказал, что замужество для женщины — это есть служение Пресвятой Троице. Вся ее жизнь в замужестве есть служение Пресвятой Троице — вот как велика для женщины ее участь быть женой и матерью.



Заповеди Христовы

Должно знать, что Христос Спаситель, Истинный Бог наш, Который хощет всем человеком спастися, поставил в закон добрые дела, то есть Свои спасительные заповеди евангельские, равно всем православным христианам, как монахам, так и мирянам, живущим с женами и детьми, и требует от всех православных христиан самого прилежного их исполнения, потому что Его святые заповеди не требуют больших трудов телесных, а одного доброго произволения души: *иго* бо святых Его заповедей *благо и бремя* делания их *легко есть.*

Святые заповеди Христовы, при помощи благодати Божией, легко может исполнять всякий православный христианин, какого бы он ни был звания, пола и возраста: и старый и юный, и здравый и в немощи лежащий, лишь бы было к тому расположение души. Поэтому-то те, кто приступает их и не кается, в страшное Второе Пришествие Христово будут осуждены вместе с бесами на муку вечную.

Святые заповеди евангельские, наипаче же главнейшие, столь необходимы для спасения, что если

одной какой-либо недостает у человека, то и спасения души не бывает. Таковы заповеди о любви к Богу и ближним, о кротости и смирении, о мире со всеми и терпении, о том, чтобы от сердца прощать ближнему обиды, никого не осуждать, не иметь ненависти, любить врагов, творить по силе милостыню и душевную, и телесную и понуждать себя со всем усердием исполнять все прочие заповеди Христовы, во Святом Евангелии написанные. А больше всего любить Бога всем сердцем своим, и всей душой своей, и всего крепостью своей, и всем помышлением своим, и ближнего своего как самого себя; и подражая кротости Христовой, до крови подвизаться против страсти гнева.

Преподобный Паисий (Величковский)

Пекитесь более всего о исполнении заповедей Христовых; для познания же их читайте Святое Евангелие и Апостольские деяния и послания, также и святых отцов учения, о страстях и добродетелях нас учащие; проходя путь жития, познавайте свою немощь, смиряйтесь и приносите Господу покаяние о неисправлении; отнюдь же не полагайте надежды на дела свои, но на милосердие Божие.

Преподобный Макарий Оптинский



Здоровье

Здоровье не от одной пищи зависит, а наиболее от душевного спокойствия.

Святитель Феофан Затворник

ЗЕМЛЯ

Земля — это место изгнания, ссылка. За уголовные преступления людей осуждают на каторгу, кого на двенадцать лет, кого на пятнадцать, а кого и навсегда, до смерти. Вот и мы провинились перед Господом и осуждены на изгнание, на каторгу. Но так бесконечно любвеобилен Господь, что даже в этом месте изгнания оставил Он нам много красот, много отрады и утешения, которые особенно понимаются натурами, обладающими так называемым художественным чутьем. Эти красоты здешнего мира только намек на красоту, которой был преисполнен мир первозданный, каким его видели Адам и Ева. Та красота была нарушена грехом первых людей.

Преподобный Варсонофий Оптинский



ЗЛО

Противодействовать и бороться с людьми, причиняющими зло, не надо, не только делом или словом, но даже в помыслах своих. Иначе бесы будут побеждать. За таких людей надо молиться. Тогда Господь поможет и бесы отступят.

Преподобный Никон Оптинский

Не приклони слуха, чтобы услышать зло о ближнем, будь другом человеков, и получишь жизнь вечную.

Преподобный Андро́ник Глинский

А за зло надо платить добром. Часто бывает, что эти люди говорят нам то, чего мы сами-то за собой не замечаем.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Когда Псково-Печерскому старцу архимандриту Афиногену (в схиме Агапию) говорили, что не могут удержаться от обиды, от злопамятства, старец отвечал: «В это время проси Господа — далеко-то ходить не надо: Дух Святой всегда здесь. Говори: «Ду́ше Святы́й, помоги мне удержаться от злопамятства».

Святитель Филарет (Дроздов) учил разделять врагов личных и врагов нашего Отечества, когда говорил: «Врагов своих люби, врагов Христовых гнушайся, врагов Отечества бей».



ЗЛОБА

Если ты зло думаешь о людях, то, значит, злой дух живет в тебе, и это он тебе внушает злые мысли на людей. И если кто не покается и умрет, не прощая брата, то душа его отойдет туда, где живет злой дух, который овладел душою.

Преподобный Силуан Афонский

Счастлив я буду, когда вы будете поступать так: поутру молиться о том, чтобы днем ничуть не злиться, хотя что и не по вашему будет. Кто злит-

ся, тот с дьяволом дружится; этот его ученик. Христос говорит: *научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим* (Мф. 11, 29). Если осердишься когда, то и тужи о том, что ты не послушница Христова, а подруга противника Его — диавола.

Преподобный Стефа́н Филейский

Смущаешься, и в душе кипит на всех зло. Это от самолюбия и тщеславия. Старайся всегда считать себя пред Господом хуже и грешнее всех на свете, и молись в это время: «Господи, помилуй нас, грешных», — разумея и себя, и тех, на кого гневаешься.

Преподобный Иосиф Оптинский

Злоба злобы не уничтожает, но если кто делает тебе зло, тому ты делай добро, чтобы добрым делом уничтожить злобу.

Преподобный Андрони́к Глинский



ЗЛОПАМЯТСТВО

(Памятозлобие — *слав.*)

От памятозлобного отвращается Бог. Молящемуся и питающему злобу на ближнего вместо Ангелов соприсутствуют демоны, и молитва его бывает в грех.

Преподобный Парфений Киевский

Хранящий в душе своей памятозлобие подобен тому, кто хранит огонь в соломе.

Преподобный Андроник Глинский



ЗЛОСЛОВИЕ

Злословие губит душу, и посему обуздывай язык, сказано в Писании, и тихо, мирно поживешь (см.: Сир. 19, 6); женские души ад душит больше за злой язык.

Преподобный Стефан Вятский (Филейский)

Ничего не благословляю говорить такого, что может о других распустить нехорошую молву; а назидательное и полезное — долг наш говорить.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ЗНАКОМСТВА

Прекрати все знакомства, сама не ходи в гости и к себе не пускай, беги от всех, но люби всех, не входи в чужие дела и не суди никого — тогда и будет мир в сердце.

А поведешься со многими — все вынесут от тебя, что успеешь собрать в себе. Знакомства и разговоры опустошают и рассеивают. Кто-то должен быть, с кем поделиться, без этого очень тяжело и трудно.

Иногда это необходимо даже. Но выбирать надо очень осторожно, надо быть уверенным в человеке — не поймут того, что для тебя ценно... Более молчи, учись молчанию...

Валаамский и Псково-Печерский старец иеросхимонах Михаил (Питкевич)



Золотая середина

Нужно придерживаться золотой середины, края же гибельны. Золотая середина во всем земном, а наипаче Небесном, духовном. Кто быстро вперед забегает, того надо остановить. А кто по нерадению или немощи слишком отстает и не заботится о душевном спасении, тому помочь воспрянуть ото сна, идти наравне со средними, вперед не забегать и сзади не отставать.

Преподобный Севастиан Карагандинский



Зрение греха своего

Если заглянешь в свое сердце, то увидишь настоящий толкучий рынок: сколько перебывает в нем различных помыслов, и наиболее пустых. Посему гораздо полезнее зреть свои согрешения, а не других.

Преподобный Антоний Оптинский

ИКОНА

Если, прикладываясь к образу, смущаешься какими-нибудь (маловерными или другими) помыслами, молись до тех пор, пока они не исчезнут.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ИОВ ПРАВЕДНЫЙ

Положение Иова — закон для всякого человека. Пока богат, знатен, в благополучии, Бог не откликается. Когда человек на гно́ище (навозной куче, *слав. — Ред.*), всеми отверженный, тогда является Бог и Сам беседует с человеком, а человек только слушает и взывает: «Господи, помилуй!» Только мера унижения разная.

Преподобный Нектарий Оптинский



ИСКУШЕНИЕ

Где искать христианину утешение в находящих ему искушениях и скорбях, как не в вере в Бога? Но вера не просто есть только веровать, что Он наш Создатель, но веровать, что Он и промышляет о нас всесильною Своею десницею, и все устрояет для нас на пользу, хотя мы этого и не можем разуметь по

дебелости нашего разума, помраченного мглою страстей наших. Премилосердый же Господь, любя нас и хотя нас спасти и избавить от заблуждения и порабощения страстей, посылает различные скорби, лишения и болезни, дабы мы, познав суету свою и не находя утешения, обратились к Нему, «желаний наших краю». Сердце наше, поражаясь неожиданными приключениями и печалями, невольно умирает для мира, то есть страстям, и ищет утешения в лучшем. Не тогда только мы можем назваться верными, когда получаем благодеяния Божии, но когда принимаем с благодарением и наказания от руки Его, — тут-то и вера наша искушается: истинно ли мы веруем?

Преподобный Макарий Оптинский

Все святые подлежали искушениям, но, подобно золоту, которое, чем более лежит в огне, тем более становится чище, и святые от искушений делались искуснее, терпением умилостивляли правосудие Творца и приближались ко Христу, во имя и за любовь Которого они терпели.

Преподобный Серафим Саровский

Когда найдет на тебя искушение по попущению Божию, как то: нагота, болезнь, голод или какое-нибудь другое искушение для твоего тела, даже пролитие крови ради Бога, то терпи во славу Божию, в надежде на Бога Милостивого, чтобы с дерзновением и непостыдно сказать: *проидохом сквозе огнь и воду, и введе ны в покой*.

Преподобный Паисий Величковский

Однажды монахиня сказала преподобному Анатолию Оптинскому (Зерцалову): «Очень боюсь, что со мною будут искушения». Батюшка ответил: «Живи, не осуждай, гляди на всех в хорошую сторону, не зазирай за людьми, и Бог покроет тебя. А еще скажу: кто читает молитву Иисусову, у того не бывает искушений».

Преподобный Варсонофий Оптинский говорил, что всякому доброму делу или предшествует, или последует искушение.

Праведный Иоанн Кронштадтский говорил, что во время искушений «надобно глубоко и неослабно внимать себе. Человек в минуты искушений подобен лежащему на весах,— куда его перетянет? Враг тянет его в гибель, а Ангел и сама совесть человека удерживают его. В это время следует вооружиться страхом Божиим, представить себе ужас адских мучений. Необходимо присоединить и тайную молитву сердца, ибо без помощи Божией мы не сильны бороться с искушениями».



Исповедь

Как бы человек осторожно себя ни соблюдал, но весьма редко проходит, чтоб юности своей чем не запятнал. Пятна же те ничем столь скоро не изглаживаются, как устным исповеданием. И хотя Господь Бог все ведает слабости наши, и даже несоделанная предвидит, и не имеет нужды, чтобы

пересказывать Ему о том, что известно Ему; однако за нашу пользу, чрез пророка Своего говорит, или приказывает: *глаголи ты первее беззакония твоя, да оправдишися* (Ис. 43, 26 слав.). И так видите, сколь необходимо нужно для очищения грехов устное исповедание, без которого невозможно ни начала благого положить, ни спастись, ни спокойну в духе своем быть; почему и должно рассмотреть бывшее и раскрыть.

Преподобный Антоний Оптинский

Однажды преподобному Иосифу Оптинскому высказали желание, чтобы он сам открывал затаенные грехи и те, которые не хочется высказать. Он ответил: «Нет, этого не следует делать; нужно, чтобы каждый сам высказывал и каялся, а то ему пользы не будет в этом; а за забытые и невысказанные грехи должен терпеть все находящее. И батюшка Амвросий этого никогда не делал, только в очень редких и особенно важных случаях, когда видел, что человек может умереть не раскаявшись».

Преподобный Иосиф Оптинский сказал: «Если не можешь сказать грехов своих, то уж лучше написать их».

И рассказал, как одна женщина написала грехи свои и подала епископу (святителю Василию Великому), прося разрешение, но тот послал ее к преподобному Ефрему Сирину. Преподобный все грехи разрешил кроме одного, с которым послал ее снова к святителю. Придя в город, женщина узнала, что архиепископ скончался, и в страшном горе и слезах она припала к его гробу и положила бумагу, на которой были написаны грехи, а сама упала, об-

ливаясь слезами. Тогда все стали спрашивать ее, и она рассказала свою скорбь. В это время один священник взял с гроба бумагу и развернул ее, — она оказалась совсем чистой, — грехи все были изглажены.

Праведный Алексий Московский (Мечёв) говорил о письменной исповеди, что недостаточно перечислить все грехи — и конец. Так ничего и не получится; а нужно, чтобы грех опротивел, чтобы все это перегорело внутри, в сердце, когда начнешь вспоминать... И вот тогда-то уж грех нам будет противен, и мы уже не вернемся к нему. У старца спросили: «А если забудешь?» Он ответил: «А если что больно, того не забудешь».

Пред исповедью храните молчание, чтобы удобнее было сознать свои грехи, прежде чем пойти к духовнику и с сокрушенным сердцем исповедаться — чистосердечно, без стыда, ибо тогда только обымет душу мир и радость.

Преподобный Стефáн Филейский

Подходя к исповеди, должно сознать то, что грешен я, виноват, до мелочей рассмотреть со всех сторон все так, чтобы это опротивело, почувствовать благость Божию: Господь пролил за меня кровь, заботится обо мне, любит меня, готов, как мать, принять меня, обнимает меня, утешает, а я все грешу и грешу. И тут уж, когда подойдешь к исповеди, то каешься Господу, распятому на кресте, как дитя, когда оно со слезами говорит: «Мама, прости, я больше не буду». И тут есть кто, нет ли, будет все равно, ведь священник только свидетель,

а Господь все грехи наши знает, все мысли видит, Ему нужно только наше сознание себя виновными; как в Евангелии Он спросил отца бесноватого отрока, с которых пор это с ним сделалось. Ему это было не нужно, Он все знал, а Он это сделал для того, чтобы отец сознал свою виновность в болезни сына.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

На исповеди Псково-Печерский старец архимандрит Афиноген (в схиме Агапий) прежде всего требовал осознать два великих наших греха и каяться в них: первый — это неблагодарность Богу за все, что Он дает нам, а второй — отсутствие истинного страха Божия, благоговения перед Ним; а уж потом нужно было рассказывать о всех других грехах, из этих двух проистекающих.

Когда метут комнату, то не занимаются рассматриванием сора, а все в кучу да и вон. Так поступай и ты. Исповедуй свои грехи духовнику, да и только, а в рассматривание их не входи.

Преподобный Никон Оптинский

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов) говорил: «Когда исповедываетесь, то просите единого Подателя благ: Господи, даждь ми помысл исповедания грехов моих! И когда священник скажет: «Прощаю и разрешаю!» — то в самую сию минуту и на Небе прощено и разрешено».

Некоторые на исповеди утаивают грехи свои. Кто так делает, тому нет ни прощения, ни спасения. Подходит к Святой Чаше и вкушает Святые Таины

в суд и во осуждение себе. От Чаши отходит более черным, чем был прежде. Сам Господь, зная нашу немощь, что человек после крещения не может остаться чистым и святым, дал покаяние и исповедь. Явившись апостолам после Своего воскресения, «Он дунул на них и сказал: *приимите Дух Свят, имже отпустите грехи, отпустятся им: имже держите, держатся*» (Ин. 20, 22, 23). Если кающийся на исповеди чистосердечно открывает все свои грехи, то иерей прощает и разрешает его, и Сам Господь прощает и разрешает. А кто утаивает грехи, тому нет ни прощения, ни разрешения, ни очищения, ни спасения, так как, приступая ко причащению Святых Таин, вкушает их в осуждение себе. В случае же смерти диавол возьмет такового, как свой жребий, ибо никакая нечистота не явится пред Богом в блаженном Царствии Небесном.

Нам Бог сказал: *В чем застану, в том и сужду.* Кого застанет в покаянии, тот получит Царствие Небесное и блаженство вечное, такое блаженство, какого, по словам апостола Павла, *око не видело, ухо не слышало и на сердце человеку не приходило* (см.: 1 Кор. 2, 9).

А кто погордится и не покается в этой жизни, умрет без покаяния и исповеди, тот получит не Царство Небесное, а наказание вечное, будет отлучен от Бога, рая, всего блаженства и вместе с диаволом будет ввержен в ад. А в аде огнь, который будет жечь без света; там червь, который будет есть тело, как колоду, — червь вечный и тело вечное. От этого всего будет происходить смрад. Тем смрадом нужно будет дышать и глотать его. Жажда будет такая, что хотя бы кто каплю воды дал, но никто не даст, ибо грешники отлучены от Бога. Во аде один кричит, другой скрежещет зубами, иной проклинает всех,

но друг друга они не видят, потому что находятся в бездне и тьме.

Иеросхимонах Николай (Цариковский), духовник Киево-Печерской лавры

Преподобный Алексий Зосимовский советовал чаще причащаться Святых Таин, чаще очищать свою совесть исповедью: раз или два в месяц.

Он говорил, что те, которые думают, что будто бы нельзя причащаться раньше чем через 40 дней, просто выдумали это, так как не хотят часто исповедоваться.



Исповедание Бога

Где бы мы ни были, должны светить другим: исповедывать Господа и этим привлекать к Нему других.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Если нет духа исповедничества, трудно будет умирать. Тяжело будет отвечать перед Богом, Которого не исповедовала открыто, а только тайно, боясь насмешек. Ты стыдилась отвечать неверующим, открыто исповедовать свою веру. Всегда, при любых обстоятельствах, можно говорить о Боге. Например, дети тебе скажут: «Нам не удается какая-то арифметическая задача». А ты в ответ: «Ничего, с Божией помощью одолеете ее. Молитесь Богу усерднее» и так далее. На каждом шагу можешь так поступать.

Преподобный Алексий Зосимовский

ИСПРАВЛЕНИЕ СЕБЯ

Когда у преподобного Серафима Глинского (Романцова) спрашивали, как начать исправляться, он говорил: «Начинай каждый день утром полагать начало благое...»

Чтобы человеку исправить себя, не надо вдруг налегать, а как тянут барку: тяни-тяни-тяни, отдай-отдай! Не все вдруг, а понемногу. Знаешь рожон на корабле? Это такой шест, к которому привязаны все веревки корабля; и если тянуть за него, то потихоньку и все тянется; а если взять сразу, то все испортишь от потрясения.

Преподобный Амвросий Оптинский



КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Смотрите на каждый день свой, как на последний день своей жизни. Всегда помните, что Господь смотрит на вас и каждое движение ваше видит, каждую мысль и чувство. Возненавидьте грехи, так как это самое большое зло. Грех родил диавол. Грех нас ввергает в геенну огненных страданий, оторвав нас от Господа Бога, в Троице Единого.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)



КАК ЖИТЬ

На вопрос: «Как жить?» — преподобный Амвросий Оптинский по своему обыкновению отвечал в шутливом тоне:

«Жить — не тужить, никого не осуждать, никому не досаждать — и всем мое почтение».

А иногда отвечал несколько иначе:

«Нужно жить нелицемерно и вести себя примерно, тогда наше дело будет верно, а иначе выйдет скверно».

Или так: «Жить можно и в миру, только не на юру, а жить тихо».

«Мы должны, — еще говорил преподобный Амвросий, — жить на земле так, как колесо вертится, — чуть только одной точкой касается земли, а остальными непременно стремится вверх; а мы как заляжем на землю, так и встать не можем».



КРАЖА

Преподобный Нектарий Оптинский сказал, что когда обокрадут, то не надо скорбеть, а решить, что дали милостыню, и Господь вернет в десять раз.



КЛЕВЕТА

Никогда не нужно слушать клевету и уважать того, кто клевещет на ближнего своего; лучше сказать таковому: перестань, брат, я сам ежедневно в еще более тяжкие впадаю грехи и потому не могу и не должен никого осуждать; этими словами, как целебным лекарством, исцеляются две болезни: своя и клевещущего.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский



КРЕСТ

Крест означает огорчения, досады, напасти, укорения и другие скорби, находящие извне, которые следует каждому из нас переносить с благодушием и от всей души благодарить Всеблагого Бога, что Он посылает нам это по Своему благоусмотрению и чрез то по неизреченной к нам Своей любви делает нас участниками Своих страданий.

Преподобный Илиодор Глинский

Надо знать, что путь спасения — путь креста, а не льготной жизни.

Преподобный Симеон Псково-Печерский



КРЕСТНОЕ ЗНА́МЕНИЕ

Крестное зна́мение — все равно что произнесенная молитва. Если почему-нибудь нельзя было бы креститься — можно заменить молитвой. Если даже и без внутреннего чувства, и то демоны боятся крестного знамения. Есть в Прологе рассказ, как в пещеру, где обитали бесы, вошел еврей и перекрестился, испугавшись их. Они удалились и говорили: «Там есть один сосуд запечатанный, пустой, и мы не можем там быть». Еврей, как не христианин, пустой сосуд, но и его крестное знамение было действенно — бесы ушли...

Преподобный Никон Оптинский

Класть надо на себя крестное знамение с верой и любовью к распятому за нас Господу, при живом сознании значения Креста, то есть Кто умер на Кресте и за кого. Креститься надо истово, прежде сделать на себе крестное знамение, потом уже кланяться, тогда, когда правая рука отпадает от левого плеча, а не одновременно с крестом кланяться и не спиной одной, но и главой, и даже мыслью или духом своим, либо при поясных, либо земных поклонах.

Схиархимандрит Кирик (Максимов)

Искушения дьявола подобны паутине; что только стоит дунуть на нее — и она истребляется; что так-то и на врага — дьявола, стоит только оградить себя крестным знамением — и все козни его исчезают совершенно.

Преподобный Серафим Саровский

Когда призываете имя Божие, полагайте на себя крестное знамение. Старайтесь совершать всегда это знамение правильно: на челе, на персях, на правом и на левом раменах, чтобы и все тело чувствовало прикосновение руки, сложенной для крестного знамения. Тогда и тело освящается, и враг трепещет.

Иеросхимонах Николай (Цариковский),
духовник Киево-Печерской лавры

Заходя в автобус, самолет, легковую машину и т. п., необходимо молча перекреститься, не взирая ни на кого, даже на смех других.

Преподобный Севастиан Карагандинский

Почаще осеняйте себя крестным знамением. Помните: «Крест воздвизается, и падают духов воздушных чи́нове». «Господи, оружие на диавола Крест Твой дал еси нам». К прискорбию моему, видел я, что некоторые просто машут рукой, не касаясь даже лба и плеч. Это прямо издевательство над крестным знамением.

Чада мои, вот, как надо накладывать, с молитвой, которая есть воззвание ко Пресвятой Троице. Говорим: «*Во имя Отца*», сложив три перста вместе, показывая этим, что Господь Един в трех Лицах. Прикладывая сложенные три перста ко лбу, мы освящаем свой разум, возносясь молитвой к Богу Отцу, Вседержителю, Творцу Ангелов, Неба, земли, людей, Творцу всего видимого и невидимого. И затем, касаясь нижней части груди этими же перстами, мы поминаем все муки Спасителя, за нас потерпевшего, Его распятие, нашего Искупителя,

Сына Единородного, от Отца рожденного, несотворенного. И освящаем сердце свое и все чувства свои, вознося их к земной жизни Спасителя, «нас ради и нашего ради спасения сшедшаго с Небес и воплотившагося», и говорим: *и Сына.* Затем, вознося персты на рамена (плечи), говорим: *и Святаго Духа.* Просим третье Лицо Пресвятой Троицы не оставить нас, освятить нашу волю и милостиво помочь нам: все силы наши, все действия наши направить на то, чтобы стяжать Духа Святого в сердца наши.

И, наконец, смиренно, благоговейно, со страхом Божиим и надеждой, и с глубокою любовью ко Пресвятой Троице, заканчиваем эту великую молитву, говоря: *аминь*, то есть истинно, да будет так.

Эта молитва навсегда соединена с крестом. Вдумайтесь в это.

Я сколько раз с болью чувствовал, что многие совсем механически произносят эту великую молитву, будто не молитву, а нечто такое, что принято говорить перед началом молитвословия. Так вы никогда не поступайте. Это грех.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)

Старец Адриан, иеромонах Югской Дорофеевой пустыни, рассказывал: «Порадовался диавол моей опрометчивости. Раз я, торопясь по нужде какой-то, вышел не перекрестясь. Всею силою бесовской своей ярости он устремился на меня. Мне казалось, что и земля задрожала под моими ногами. Но покров Царицы Небесной и предстательство преподобномученика Адриана чудотворца спасли меня». Рассказывая об этом, отец Адриан советовал: всегда, когда выходит кто из дома, помолиться усерднее.

Советую вам, возлюбленным моим, дух благочестия сохранять в себе всеми силами своей души, то есть ограждать себя крестным знамением и при ястии и при питии, и при выходе из дому и при входе, и при начинании всякого дела; ибо крестом ограждаемые врагу бывают страшны, хотя неблагомыслящим и кажется это юродством, то есть (говорят они): что скажут о нас? Но при этом должно воображать не то, что скажут люди, а то, что скажет нам Господь Бог на Страшном Суде за человекоугодие наше! Вот об этом-то должно подумать, а не о том, что высокоумные скажут, или подумают о нас.

Преподобный Антоний Оптинский

Иногда человек чувствует свое полное бессилие и руки опускает. Но такая печаль незаконна: нужно молитвой и крестным знамением, в котором сокрыта непостижимая сила, противиться козням врага.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Храните крест святой! Никогда крест не снимайте, всегда будьте со святым крестом! И днём, и ночью, и в дороге, и на отдыхе, и на водах, и на суше — кругом святой крест сопровождает нас. Выходя из дома, осени себя крестом; приходя в дом, осени себя крестом, садишься кушать — прочитай молитву «Отче наш», осени себя крестом и пищу перекрести, дабы пища сия была приятная, полезная и в радость нашему телу. Всё осенять святым крестом. Крест — самое страшное оружие против диавола.

Схиархимандрит Зосима (Сокур)



КРЕСТОНОШЕНИЕ

Великий старец преподобный Серафим Саровский так говорил: «Не имеющий скорбей не имеет спасения», — а поэтому нам надо взять свой крест скорбей и трудностей житейских и понести его безропотно, благодаря за все Господа. Господь не возлагает на нас Своего великого Креста, но заповедует взять каждому свой собственный, то есть быть готовым перенести столько страстей, внешних и внутренних искушений, сколько на каждого наводит наказующее, очищающее и вместе с тем милующее Провидение Божие. Так и настройтесь, чтобы всегда говорить, всем существом своим чувствовать: «Все для меня делает Господь». Так и во всей жизни: при нападении страстей и при всяких искушениях вражиих, в болезнях, в скорбях, в бедах и напастях — во всех трудностях жизни говорите: «Все для меня делает Господь, а я сама не могу ничего сделать, ничего стерпеть, превозмочь, победить. Он — сила моя!»

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)



КРОТОСТЬ

Мы просим Господа: не лиши мене Небесных Твоих благ; Он говорит: готов, *научитеся от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем* (Мф. 11, 29 слав.), — будьте терпеливы, будьте послушны, и получите Царствие Небесное.

Преподобный Варсонофий Оптинский

ЛАМПАДА

Один ученик спрашивал преподобного Александра, затворника Гефсиманского скита, о том, часто ли зажигать ему лампаду в келье. Старец отвечал: «Надо зажигать лампаду своего сердца, чтобы оно горело любовью к Господу Богу».



ЛЕНЬ

Если ты нерешительно будешь сражаться с леностью, то никогда не победишь ее. А коль скоро восстанешь против нее с твердым намерением, хотя не без внутренней болезни, то с помощью Божией можешь одержать победу. Отражать, хотя и быть гониму, есть знак верного и доброго воина; но обращать всегда хребет прилично одному ленивому оруженосцу. Человек до гроба должен наблюдать за собой относительно сего порока, дабы не услышать в последний день ужаснейшего определения Сердцеведца: *лукавый рабе и ленивый!* (Мф. 25, 26).

В Писании сказано: *побеждающему* дам венец (Откр. 2, 7, 10), а не победившему; потому что мы без помощи Вышнего не можем одолеть врага совершенно, не можем никогда приобрести над ним никакого перевеса. Только побеждающему дается венец, и только тому, кто выходит на борьбу с твердым намерением вести брань до последнего издыхания и никогда не оставляет оружия в минуту самых ужасных опасностей; будучи даже в невольном пле-

ну, не предает сердца своего врагу. Таковой, хотя и бывает иногда разбит, никогда не послабляет своего священного рвения, жертвует собою неуклонно с духом надежды и потому успевает, и за одно свое намерение венчается, как храбрый и достойный Небесных почестей.

Преподобный Лев Оптинский



ЛОЖЬ

Нужно следить за тем, чтобы чиста была душа, чтобы предана она была вся Богу. Не надо лгать, лукавить, унывать. Твердо надо различать разные виды лжи: мыслью, языком, делом и жизнью.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)

Никогда не лги — это тяжкий грех. Ложь — от сатаны, он отец лжи. Говоря неправду, ты становишься его сообщником. Не клевещи ни на кого.

Преподобный Алексúй Зосимовский

Всегда надо говорить правду, а если принуждают сказать ложь, то надо поговорить с человеком и повернуть дело так, чтобы спасти того, кто заблуждается, заставляя это делать; например, я никогда не лгал и лгать не буду, а если тебе так нужно, то я, пожалуй, сделаю это, только если возьмешь это на себя, и т. п.

Праведный Алексúй Московский (Мечёв)

ЛЮБОВЬ

Всеми силами просите у Господа смирения и братской любви, ибо за любовь к брату туне (даром, *слав. — Ред.*) дает Господь благодать Свою. Испытай над собою: один день проси у Бога любви к брату, а другой — живи без любви, и тогда увидишь разницу. Духовные плоды любви ясны: мир и радость в душе, и все будут тебе родные и милые, и будешь проливать обильные слезы за ближнего и за всякое дыхание и тварь.

Преподобный Силуан Афонский

Проси: «Господи, оставь меня как есть, не надо больше мне никаких дарований, но — дай любви». Любовь покрывает все.

Валаамский и Псково-Печерский старец иеросхимонах Михаил (Питкевич)

Любовь, конечно, выше всего. Если ты находишь, что в тебе нет любви, а желаешь ее иметь, то делай дела любви, хотя сначала без любви. Господь увидит твое желание и старанье и вложит в сердце твое любовь. А главное, когда заметишь, что погрешила против любви, сейчас же исповедуй это старцу. Это может быть иногда от дурного сердца, а иногда и от врага. Сама ты не можешь этого разобрать, а когда исповедуешь, враг и отойдет.

Преподобный Амвросий Оптинский

На вопрос: «Как приобрести любовь к Богу?» — праведный Алексий Московский (Мечёв) ответил: «Чаще надо вспоминать, что сделал для нас

Господь, и что Он делает. Все и житейские дела надо освящать Христом, а для этого и молитва Иисусова. Как хорошо и радостно, когда солнышко светит, точно так же хорошо и радостно будет на душе, когда Господь будет в сердце нам все освящать».

Часто надобно спрашивать себя: какою любовью уязвлено сердце мое? Люблю ли я Иисуса Христа более всего? Он ли, Господь и Бог мой, — утешением мне? Не иное ли что-либо занимает меня и памятуется более Бога в сердце моем? Не пристрастилось ли к чему паче Господа окаянное сердце мое? Приди в себя, душа моя, и помысли: ежели Сам Бог не утешит тебя, то кто может дать отраду тебе? Какая тварь, любимая тобою? — Ах, возвратись душа моя, в покой твой, Господь благодействовал тебе — и ты ли иного ищешь удовольствия?

Преподобный Георгий, Задонский затворник



ЛЮБОВЬ К БОГУ

Любовь приобретается путем работы над собой, путем насилия над собой и путем молитвы. Как подойти к Господу? Чаще размышляйте о том, что сделал для меня Господь и что Он делает — и что я для Него сделал и будет стыдно взглянуть на крест, на образ Господа: ведь я недостойный... Ты пролил за меня Свою кровь, а я сто́ю ли того?..

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Кто больше любит, тот сильнее стремится к Богу, тот ближе будет к Нему. Каждый будет прославлен в меру любви своей. И я узнал, что любовь бывает разная по силе своей.

Кто боится Бога, чтобы Его чем-нибудь не оскорбить, — это *первая любовь*. Кто имеет ум чистый от помыслов — это *вторая любовь*, большая первой. Кто ощутимо имеет благодать в душе своей — это *третья любовь*, еще большая.

Четвертая, совершенная любовь к Богу, — это когда кто имеет благодать Святого Духа и в душе и в теле. У того освящается тело и будут мощи. Так бывает у великих святых мучеников, у пророков, у преподобных. Кто в этой мере, тот неприкосновенен для плотской любви. Он может свободно спать рядом с девицею, не испытывая к ней никакого желания. Любовь Божия сильнее, чем любовь девицы, к которой влечется мир, кроме тех, кто имеет благодать Божию в полноте, ибо сладость Духа Святого перерождает всего человека и научает его любить Бога в полноте. При полноте любви Божией душа не прикасается к миру; хотя и живет человек на земле среди других, но от любви Божией забывает все в мире. И горе наше в том, что по гордости ума своего мы не стоим в этой благодати, и она оставляет душу, и душа ищет ее, плача и рыдая, и говорит: «Скучает душа моя о Господе».

Преподобный Силуан Афонский



ЛЮДИ ЗЛЫЕ

Ты говоришь, что много людей страдает от всяких бед и от злых человеков; но прошу тебя, смирись под крепкую руку Божию, и тогда благодать научит тебя, и ты сам захочешь страдать ради любви Господней. Вот чему научит тебя Дух Святой, Которого мы познали в Церкви.

А кто ругает плохих людей, но не молится за них, тот никогда не познает благодати Божией.

Преподобный Силуан Афонский



МАСЛО

Иногда преподобный Александр, затворник Гефсиманского скита, говаривал: «Масла старайся немного есть, а то ни одной страсти не победишь!»



МЕЧ ДУХОВНЫЙ

Ограждай себя в делании всякого добра ради Христа долготерпением: прими меч духовный — глагол Божий; секи, руби, истребляй этим мечом возникающие помышления, наносимые от сопротивной силы. Веруй, надейся, прославляй; помни, чей есть меч столь сильный, что сопротивная сила от одного

показания его сотрясается, а от действия вовсе исчезает.

Преподобный Георгий, Задонский затворник



МЕЧТАНИЯ О СЕБЕ

Что высоко пред людьми, то мерзость есть пред Богом. Подумайте, матушка, чем мы можем похвалиться? Какими науками, какими познаниями? Самая преимущественная и высочайшая наука есть, *еже знати Господа и творити волю Его*, но мир о сей науке небрежет...

Вот что надобно говорить: «Даруй, Господи, молитву, да отступит прочь всякое строптивое мечтание». Воздохните от всей души и произнесите в сердце своем: «Господи, сподо́би мя люби́ти Тя от всея́ души моея́ и помышления, и творити во всем волю Твою»; — вот это всего нужнее.

Преподобный Георгий, Задонский затворник



МИЛОСЕРДИЕ

Сея вокруг себя семена любви и милосердия, мы как бы обязываем Господа милостью Его к себе. То, что мы подаем нищему, голодному, нуждающемуся, то, что мы делаем страдающему, плачущему, утешая его — привлекает благословение Божие к

нам. Сказано в слове Божием: *Благотворящий бедному дает взаймы Господу...* (Притч. 19, 17). А Господь воздает всегда щедрым Своим отеческим воздаянием.

Блажен, кто помышляет о бедном! В день бедствия избавит его Господь. Господь сохранит его и сбережет ему жизнь... Господь укрепит его на одре болезни (Пс. 40, 1–4).

Вот каковы плоды этой добродетели, этой священной заповеди нашего христианского закона о любви и милосердии, преподанной всем нам к неуклонному исполнению в жизни земной нашим Господом Спасителем.

Схиархимандрит Феóфил (Россоха)



МИЛОСТЫНЯ

Наш Господь Бог, в Которого мы веруем, назван в слове Божием Отцом сирот и убогих. И чем мы больше можем заслужить благоволение своего Небесного Отца, как не своим милосердием к нищему, убогому, плачущему, скорбящему, ко всем, требующим и жаждущим от нас нашего сострадания, утешения, нашей помощи?

А тот, кто оскорбляет нищего, убогого, просящего о нашем сострадании, кто закрывает свое сердце к горю брата своего, тот оскорбляет Самого Господа Бога в лице меньшего брата своего...

Схиархимандрит Феóфил (Россоха)

Дорога́ и пред людьми милостыня, но несравненно она дороже пред Богом; потому я и говорил вам всегда, и ныне еще говорю: творите милостыню, творите всегда, дорога́ милостыня для человека нуждающегося, — это я сам на себе испытал; я вам сказывал, как кусок черствого хлеба заставлял меня иногда проливать горячие слезы, и просить у Бога милости милостивому человеку.

Преподобный Стефан Вятский (Филейский)

Когда Псково-Печерскому старцу схиархимандриту Афиногену (в схиме Агапию) сказали, что нет ни милостыни, ни милости, старец ответил:

«Кто даст тебе по шапке, а ты поблагодари его — вот тебе и милостыня».

Об этом известно всему свету: ежели не будете усердно молиться Богу и творить милостыню, то сами подвергнетесь злой напасти.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Молитва, соединенная с милостынею, — великое дело: сам на себе испытал.

Преподобный Алексий (Шепелев)

О милостыне преподобный Амвросий Оптинский говорил: «Святой Димитрий Ростовский пишет: если приедет к тебе человек на коне и будет у тебя просить, подай ему. Как он употребит твою милостыню, ты за это не отвечаешь».

Еще: «Святой Иоанн Златоуст говорит: начни отдавать неимущим что тебе не нужно, что у тебя валяется, потом будешь в состоянии давать больше и

даже с лишением себя и, наконец, уже готов будешь отдать все, что имеешь».

Подавать милостыню нуждающимся следует по силе и возможности. Преподобный Варсонофий Великий говорит: «Если кто-то не даст нуждающемуся самому ему нужной вещи, тот не погрешит».

Преподобный Иосиф Оптинский

Милостыню можно подавать не только за упокой, но и за здравие, ибо это приносит великую пользу душе.

Преподобный Алексий Зосимовский



МИЛОСТЬ

Господь сказал: «Милости хочу, а не жертвы». Он, Многомилостивый, хочет и от нас милости, милосердия, незлобия и терпения относительно ближних наших. Он же готов всегда помогать нам во всяком добром деле. Если у тебя злое сердце, проси в покаянии, чтобы Он смягчил твое сердце, сделал кротким и долготерпеливым, и будет оно таково. *Сыне, даждь ми твое сердце.*

Схиархимандрит Феофил (Россоха)

Иная скажет: «Этой заповеди (блажени милостивии. — *Ред.*) я соблюсти не могу, так как у меня нет средств на милостыню». Нет, и такая может исполнить заповедь о милости, и она может подать,

если не материальную, так духовную милостыню. Спросите: как же это? А вот как: тебя оскорбила такая-то или такой-то — прости его, вот и будет духовная милостыня. Не можешь? Опять обратись к Господу: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную, и помоги мне стерпеть». Попробуй так просить и на опыте увидишь, что из этого выйдет. И так во всяком трудном положении обращайся к Господу — и поможет. Исполняй заповеди Его и проси Его помощи.

Преподобный Варсонофий Оптинский



МИЛОСТЬ БОЖИЯ

Желающему милость Божию получить надобно сохранять заповеди Господни: а заповеди Божии повелевают творить добродетели и отстать от злых дел.

Преподобный Феóдор Санаксарский

Незлобие и простота паче всех добродетелей низводят на нас благодать и милость Божию.

Преподобный Парфений Киевский



МИР

Жить в мире со всеми столь необходимо, что Господь счел нужным не раз повторить Своим

святым ученикам и апостолам: *мир вам; мир оставляю вам; мир Мой даю вам.* И где мир Христов, там и Сам Христос; а если в душе нет мира, то нет там и Христа.

Преподобный Паисий (Величковский)

Что надо делать, чтобы иметь мир в душе и теле? Для этого надо всех любить, как самого себя, и каждый час быть готовым к смерти. Когда душа помнит смерть, то приходит в смирение, и вся предается воле Божией, и желает быть со всеми в мире и всех любить.

Преподобный Силуан Афонский

Считай себя хуже всех, не ищи ни любви, ни чести ни от кого, а сама ко всем оные имей — вот и улучишь мир! А как только начнешь искать, чтобы другие тебя заметили, да отыскали бы в тебе достоинства и некоторые добродетели: тогда прощай, мир душевный!

Преподобный Анатолий Оптинский (Зерцалов)

Все, что нарушает мир, отрезай, избегай, отходи — это необходимо.

Валаамский и Псково-Печерский старец
иеросхимонах Михаил (Питкевич)

Не только надо молиться: «Господи, помилуй», не только просить, надо и постоянно благодарить, и уметь славословить Господа — тогда будет мир в душе.

Валаамский и Псково-Печерский старец
иеросхимонах Михаил (Питкевич)

По мере отрешения человека от земного водворяется в душе его — мир и тишина.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

Часто за одно приветствие душа чувствует в себе благую перемену; и, напротив, за один косой взгляд (на кого-либо) теряется благодать и любовь Божия. Тогда скорее кайся, чтобы возвратился мир Божий в душу твою.

Преподобный Силуан Афонский



МИР ДУШЕВНЫЙ

Преподобный Алексий Зосимовский говорил, что душевный мир нарушается больше всего от осуждения ближних и от недовольства своей жизнью. Когда начинали о ком-нибудь говорить с осуждением, старец останавливал: «Нам до других дела нет, говори только свое. Правила святых отцов предписывают останавливать исповедующихся, когда они говорят о других».

Все хотят иметь мир, но не знают, как этого достигнуть. Паисий Великий раздражался и просил Господа избавить его от раздражительности. Явился ему Господь и говорит: «Паисие, если хочешь не раздражаться, то ничего не пожелай, никого не осуди и не возненавидь и не будешь раздражаться». Так всякий человек, если отсекает свою волю пред Богом и людьми, всегда будет мирен в

душе, а кто любит творить волю свою, тот никогда не будет мирен.

Преподобный Силуан Афонский

После многочисленных путешествий преподобный Стефан Вятский (Филейский) пишет: «Многое испытав в жизни, я не нашел ничего лучшего для мира и спокойствия души моей, как умеренное принятие пищи, пребывание на одном месте и прилежное занятие Божиим словом. Ибо от сего происходит отдаление от всех суетных людей, постоянное богомыслие, очищение сердца, озарение ума, который, прозревая в таинственную жизнь будущего человека, успокаивает душу Небесною тишиной. Как началом всего худого служит угождение чреву и забота о временном, так и исполнением добродетели и путем к блаженству — воздержание в пище и занятие ума духовным размышлением. Душа такого человека ограждается глубоким миром, ум объемлется безмолвием и сердце покоится под кровом Божиим: не слышно от него смехотворных слов, в глазах заметны слезы, а внутри печаль по Боге, которая и ведет душу его ко спасению».

Мир душевный выше всего, выше поста и молитвы. За обидчиков молись, они твои друзья, через них тебе Господь дает венцы, а если ропщешь, то лишаешься венцов... Избегай любопытства, пересудов и всего лишнего, не относящегося к тебе. Каждый день готовь себя к искушениям, и скорбям, и всякого рода обидам, клеветам и тому подобному; знай — это к тебе милость Божия идет. За претерпение всего встанешь в ряды мучеников и без других подвигов сподобишься Царствия Небесного. Помни

главное: 1) считай каждый день последним и проводи его в страхе Божием и с сокрушением сердечным. Сокращай суету, избегай празднословия. Памятуй о Боге и взывай к Нему с покаянием. 2) Не суди и не осуждай никого, иначе себя осудишь. Не разбирай чужих мыслей, дел, и кляуз, и сплетен, проходи мимо; это враг старается рассеять тебя и отвлечь от молитвы. 3) Знай Бога, храни Его заповеди, слушай духовного отца. От ближних принимай в душу только доброе, что согласно с заповедями Божиими.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)



МИРСКОЕ

Слышим, сегодня помер тот, завтра другой, а послезавтра, быть может, слух пройдет и о смерти кого-либо из нас, а живем мы так, как будто и умирать не будем. Отчего такая беспечность? Без сомнения, от увлечения миром и суетностью его, поглощающей всю нашу жизнь, завладевшей и умом и сердцем и всем нашим существом. Мы, как пленники греха, усердно ему работаем, его волю исполняем; грех царствует в нас, действие его мучительно: мучится сребролюбец от зависти, что у других больше, или от боязни за потерю своего кумира; мучится честолюбец, видя других в большей, нежели он, чести; мучится сластолюбец, потерявший здоровье от неумеренного наслаждения благами жизни; и так все рабы греха мучатся в этой временной жизни,

будут мучиться вечно и за пределами гроба, если не принесут истинного покаяния.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)



МОЛИТВА

Из дел на земле нет ничего более важного, чем молитва, — были одни из последних слов схиархимандрита Захарии, духовника Троице-Сергиевой лавры. — Молитва рождает прочие добродетели.

Конечно, всякая добродетель, творимая ради Христа, дает благодать Духа Святого, но более всего дает молитва, потому что она как бы всегда в руках наших как орудие для стяжания благодати Духа. Захотели бы вы, например, в церковь сходить, да либо церкви нет, либо служба отошла; захотели бы нищему подать, да нищего нет, либо нечего дать; захотели бы девство соблюсти, да сил нет этого исполнить по сложению вашему или по усилиям вражеских козней, которым вы по немощи человеческой противостоять не можете; захотели бы и другую какую-либо добродетель ради Христа сделать, да тоже сил нет или случая сыскать нельзя.

А до молитвы уже это никак не относится: на нее всякому и всегда есть возможность — и богатому, и бедному, и знатному, и простому, и сильному, и слабому, и здоровому, и больному, и праведнику, и грешнику.

Из беседы преподобного Серафима Саровского с Н. А. Мотовиловым о цели христианской жизни

Молитва — это важное и необходимое дело. Молиться нужно и можно всегда и везде. Как явится мысль какая, чувствуешь соблазн ко греху, видишь, что сейчас падешь, так и нужно обратиться к Господу и к Божией Матери: «Владычице, помоги мне, мне хочется быть хорошим, помоги мне быть Твоим чистым сыном», — и пока еще будем молиться, мысль злая исчезнет. А потом привыкнем и всегда молиться. Всякое дело нужно начинать молитвой.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Молитва — это начало вечной жизни, это дверь, через которую мы входим в Царство Небесное; это дорога, которая ведет нас к Господу и соединяет с Ним. Без молитвы человек не живет, а постоянно умирает, хотя и не сознает этого.

Чада мои, старайтесь приобрести постоянную молитву. Крепко просите о том неусыпающую за нас молитвенницу Матерь Божию, как я уже не раз повторял вам.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)



НАСТАВЛЕНИЯ О МОЛИТВЕ

Как приготовиться к молитве

Если желаешь приносить Богу молитву, то испытай прежде ум свой и устрой так, чтобы когда будем говорить: умилосердись надо мною, и ты был

бы милосердным к умоляющим тебя; когда будешь говорить: не помяни моих согрешений, и ты не поминал бы согрешений ближнего своего; когда будешь говорить: не помяни моих грехопадений вольных и невольных, и ты не помятовал бы обид, которыми был огорчен. Если этого не сделаешь, то всуе будешь молиться. И Бог не услышит тебя, как свидетельствует Святое Писание.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский

Когда идешь с просьбой к высшему тебя лицу, то ты обдумываешь, как изложить просьбу свою, дабы она была благоприятно принята. Приступая с молитвою к Царю царей — Господу, подумай, кто ты и кто Тот, Кому ты готовишься предстать.

Во время молитвы все земное должно как бы не существовать для тебя, но если помыслы суетные вторгаются против воли твоей, за это ты не ответишь; именем Христовым гони от себя это бесовское нашествие и будешь награжден за борьбу.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

Духовная дочь преподобного Алексия Зосимовского как-то жаловалась старцу, что ей трудно дается молитва. На это он ответил: «Нужно стараться согревать в себе чувство раскаяния, сердечного покаяния перед Богом. Не нужно прибегать ни к каким искусственным приемам, например вдыханию или выдыханию (как некоторые учат), а просто развивать в себе чувство глубокого искреннего покаяния. Мало-помалу преуспеешь и тогда почувствуешь великую сладость от молитвы».

Принуждение себя к молитве

Все силы употребляйте молиться насильно; не поддавайтесь врагу, потому что враг препятствует молитве; он ничего так не боится, как крестного знамения и молитвы. Если вы ему противитесь — это борьба, и борьба Богу приятная.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Должно понуждать себя к молитве, хотя бы она была и рассеянная. Молиться с самопонуждением состоит в нашей воле, а молиться с умилением — зависит от Бога. Мы же должны молиться молитвой, какой можем, а за самопонуждение Бог даст и умиление в свое время, когда Ему благоугодно будет. Лучше сухим хлебом питаться, нежели оставаться совсем без хлеба.

Преподобный Иосиф Оптинский

Всегда помните: нужно проявить в жизни свободное усилие для приобретения добродетелей и для общения с Богом в молитве. Насильно к Себе Господь души не берет.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)

Одного инока враг одолевал перед началом молитвенного правила: его в озноб и жар бросало, разболевался, хоть умереть. Что же он сделал? Ну, говорит, душа, умирать пришло время, помолимся в последний раз и поплачем перед Господом. Стал на молитву и нудил себя. Голова трещит, а он продолжает молитву. Кончил правило, и боль прошла. На другой день опять то же. Тогда боголюбивый инок

понял, что это от врага, и уже никогда не оставлял своего молитвенного правила, чем бы ни был отклоняем.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

Как правильно молиться

К*ак мы должны молиться, чтобы наша молитва была угодна Богу: во-первых, с верой* (исцеление бесноватого — см.: Мф. 17, 14–20; Мк. 9, 14–26), во-вторых, *со смирением* (как мытарь — см.: Лк. 18, 9–14), в-третьих, *с постоянством и терпением* (как хананеянка — см.: Мф. 15, 21–28; притча о неправедном судии и бедной вдовице — см.: Лк. 18, 1–8).

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Молись просто, как дитя, и Господь услышит твою молитву, ибо Господь наш настолько милостивый Отец, что мы ни понять, ни вообразить этого не можем, и только Дух Святой открывает нам Его великую любовь.

Преподобный Силуан Афонский

Надо так молиться Богу, чтобы между душой молящегося и Богом ничего не было и никого. Только Бог и душа. Когда молишься под впечатлением хорошего пения или чтения, эта молитва еще не есть истинная молитва. Вот истинная молитва: пророк Илия положил голову на колени, молясь, и в несколько минут умолил Господа изменить гнев Свой на милость.

Преподобный Анатолий Оптинский (Зерцалов)

Бойся во время молитвы воображения какого-либо, чтобы во время молитвы твоей между Богом и тобою не иметь в уме никого и ничего, иначе отринет тебя Бог от лица Своего.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Скажу кратко, как должно молиться на основании богомудрых святых отцов. Ум надо заключать в слова молитвы и внимание держать в верхней части груди, ибо внимание — душа молитвы. Когда появится умиление и теплота сердечная, думать не надо, что получил что-то великое. Это бывает естественно от сосредоточения, но не прелесть. Все же от благодати Господь дает некоторое утешение молитвеннику.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря

Молитва в духовной жизни — главное делание; однако знай, насколько она высока и полезна, настолько и достается дорогой ценой, т. е. большими трудами. Преподобный Агафон сказал: «Ничего нет трудней, как молиться Богу, и молитва до последней минуты жизни требует борьбы». А чтобы она шла успешнее, постарайся, насколько сможешь, исполнять три условия: иметь чистою совесть к Богу, людям и к вещам. К Богу старайся исполнять Евангельские заповеди, к людям, чтобы не осуждать и не враждовать, к вещам — пользоваться не пристрастно.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря

Молитве помогут уединение и безмолвие. Как в огражденной стенами комнате ясно слышится

входящий в нее звук, так и молитва, особенно же молитва Иисусова, ограждаемая уединением и безмолвием, совершается с большей полезностью для души.

Преподобный Алексий Зосимовский

Вникайте в каждое слово молитвы умом; если ум отбежит, опять его возвращайте, принуждайте его тут быть, а сами языком слова молитвы повторяйте. Главное, чтобы чувство самоукорения неотступно было бы, чувство своей греховности и безответности — перед Богом. Разве это трудно?

Преподобный Герман Зосимовский

Белгородский старец схиархимандрит Григорий (Давыдов) очень внимательно относился к правильному произнесению слов на молитве: «Если твое имя будут коверкать, приятно тебе будет? А когда ты обращаешься к Богу, тем более нельзя делать ошибки».

Глинский старец преподобный Серафим (Романцов) говорил о молитве: «Главное не в том, сколько прочитать, а прочитать *внимательно*, погружаясь в разум святых молитв, как рыба в воду от находящей бури».

Терпение в молитве

Преподобный Нектарий Оптинский говорил, что очень хорошо, если Господь долго не слушает молитвы. Нужно только продолжать молиться и не унывать: «Молитва — это капитал: чем дольше ле-

жит капитал, тем больше процентов приносит. Господь посылает Свою милость тогда, когда это Ему благоугодно; тогда, когда нам полезно принять. Если нам что-либо крайне необходимо, тогда следует два-три раза помолиться и за исполнение просьбы надо благодарить Бога. Иногда через год Господь исполняет прошение. Пример брать надо с Иоакима и Анны. Они всю жизнь молились и не унывали, а все надеялись, и какое послал Господь им утешение!»

Не ослабевай в молитве, если и не видишь исполнения твоих прошений. Господь иногда медлит исполнять и полезные наши прошения, дабы мы продолжали наши просительные молитвы, через что показали б более надежды на Его милосердие, более очистили б сердце свое от грубых пороков, чем самым сделались бы более достойными Его милосердия.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

Посторонние мысли на молитве

Читайте чаще Иисусову молитву, да Богородичну. Рассуждайте чаще о смерти, о Втором Пришествии Христовом, о Страшном Суде; а более никаких мыслей не принимайте. Во время же молитвы и духовных рассуждений остерегайтесь; с запрещением говорите мысли своей: именем Божиим запрещаю тебе! И мысль непременно послушает. Иисусовой молитвой и крестным знамением удобно прогонится вся сила вражия.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Как стоять на молитве пред Богом

На молитве надобно воображать, что я только земля и пепел. Пред Богом надобно стоять со страхом и трепетом, чтобы как глава, так и мысль были преклонены. Все понемножку Бог исправит, когда будем просить Его: вот ведь мы видим, такие же люди были, которые Господу угодили.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

В расслабление не надобно вдаваться, стоя на молитве; надобно, чтобы и члены в ней участвовали, чтобы и руки чувствовали и плечи чувствовали, — так и мысли-то будут покрепче к Богу, и понятие будет получше к тому, что читают. Ведь это-то и есть наука душевная.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Когда устами читаем молитву, а ум наш бродит далеко, то, очевидно, не предстоим пред Богом. Ум или дух в нас так скоро перелетает, что в одно мгновение можем представить, что мы видели или слыхали; но зачем же нам заниматься пустым?

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Нужно ли при молитве занимать определенное положение тела

Преподобный Александр, затворник Гефсиманского скита, не предписывал иметь при молитве какое-либо определенное положение тела.

Один из учеников спрашивал его: «Не грех ли молиться сидя и лежа?» Старец отвечал: «Нам стар-

цы говорили: — хотя бы вверх ногами, да творить молитву; — многие по немощи лежа творили молитву, да бесов стоящих побеждали полки».

Молитесь стоя или даже сидя: ведь Господь видит, что вы дети маленькие, сил у вас мало. Он не взыщет. Просто говорите с Господом. Ведь Он так близок к нам. Святитель Тихон Задонский так молился: «Кормилец мой! Батюшка!» Вот как он Господа призывал!

Преподобный Герман Зосимовский

Молиться можно на всяком месте, во всякое время: стоя, сидя, лежа, во время работы, в пути. Только разговаривать в храме грешно.

Преподобный Севастиан Карагандинский

В подтверждение того, что Бог более всего смотрит на внутреннее молитвенное настроение души человека, преподобный Амвросий Оптинский говорил: «Пришел как-то к отцу игумену Антонию один больной ногами и говорит: батюшка, у меня ноги болят — не могу класть поклоны, и это меня смущает». Отец Антоний ответил ему: «Да уж в Писании сказано: *даждь Ми, сыне, сердце твое,* а не ноги».



МОЛИТВА ВО ВРЕМЯ ДУШЕВНЫХ СМУЩЕНИЙ И ВОЛНЕНИЙ

Во время душевных смущений и волнений ваших читайте краткие молитвы: «Господи, помилуй!

Сыне Божий, помилуй мя грешную! Пресвятая Богородице, помози ми! Не остави мене! Умоли Сына Твоего о мне грешней!»

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Преподобный Нектарий Оптинский заповедовал так молиться: «Господи, даруй мне благодать Твою!» И вот идет на вас туча, а вы молитесь: «Дай мне благодать!» И Господь пронесет тучу мимо.



МОЛИТВА БЛИЗКИХ

Молитва ограждает и отражает страшные внушения темной силы.

И особенно сильна молитва близких. Молитва матери, молитва друга — она имеет великую силу.

Преподобный Серафим Вырицкий



МОЛИТВА ИИСУСОВА

В умном делании, или непрестанной молитве Иисусовой, скрыты тайны Царствия Божия, и эти тайны открываются постепенно только тому, кто находится в непрестанном покаянии, истинно кающемуся (кто видит себя хуже всех). Самое правильное в этом умном делании, особенно в настоящее время и в наших условиях, это все происходящее с нами

принимать как от руки Божией, с благодарностью и покорно претерпевать всякие скорби. Если же мы будем относиться к этому великому деланию нерадиво и без страха Божия, небрежно, невнимательно, неблагоговейно и если будет забвение о благоугодном и если будут произрастать в нас раздражение, гневливость, досадование на близких, осуждение и прочие недобрые плоды нашей гордости: тщеславие, самолюбие, спокойно гнездящиеся под кровом нашей молитвы, — то такое наше молитвенное делание будет в опасном положении, не на правильном пути. Скажу же коротко, что для каждого живущего в мирской обстановке лучше всего и безопаснее проходить первый образ умной молитвы, то есть непрестанно произносить, если никого нет, вслух слова молитвы: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго». Старайся на всяком месте иметь в устах это сладчайшее имя Иисусово. Его всегда ищи, о Нем всегда помышляй. Возлюби это, насколько можешь, и получишь от Господа разум и силу, чтобы победить вражию силу, и сподобишься неизреченного в этот и в будущий век.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)

Молитва — это главное в жизни. Если чувствуете лень, нерадение, что же делать? Таков уж есть человек! А вы молитесь Богу в полном внимании, просто, как дети, говорите слова молитвы Самому Господу: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную». Господь Сам знает, что вы — грешная. Так и молитесь: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». Так легче, короче и лучше будет внимание удерживать на словах. Вот так и молитесь.

Преподобный Герман Зосимовский

Да как ты молишься? Ко всему должна быть подготовка. Все эти приемы и дыхание, о которых читала,— оставь; только сердце может повредить, такие случаи бывали.

С Иисусовым именем, с этой молитвой должен быть вопль из глубины сердца — тогда и будет молитва.

Валаамский и Псково-Печерский старец
иеросхимонах Михаил (Питкевич)

Валаамский и Псково-Печерский старец иеросхимонах Михаил (Питкевич) сказал:

«Молись так:

1. Иисусе Сладчайший и Дражайший, молю Тебя и умоляю — вся мне прости и спаси мя.

2. Иисусе Сладчайший и Дражайший, научи меня молиться, научи любить Тебя, исполнять заповеди Твои.

3. Иисусе Сладчайший и Дражайший, обогати меня смирением, кротостью и слезами, ибо нет у меня другого пути к Тебе на небушко.

В такой молитве больше смирения».

И еще в другой раз сказал: «Какая тебе молитва Иисусова?! Мытареву молитву читай!»

Совершение молитвы Иисусовой очень важно. В Оптиной пустыни все иноки обязаны ежедневно совершать пятисотницу, то есть правило, состоящее из трехсот молитв Иисусовых, ста — Божией Матери, пятидесяти — Ангелу Хранителю и пятидесяти — всем святым. Хотя это правило обязательно только для иноков, но хорошо было бы, если бы миряне совершали его по возможности. Хорошо также ежедневно прочитывать 90-й и 50-й псалмы,

90-й псалом «Живый в помощи Вышняго» полезно читать три раза в день: утром, в полдень и вечером. В полдень на человека особенно нападает блудный бес, этот псалом далеко отгоняет его прочь. Апостол Павел говорит: *Трезвитеся, бодрствуйте, зане супостат ваш диавол, яко лев рыкая, ходит, иский кого поглотити* (1 Пет. 5, 8). Как поэтому необходимо всегда творить молитву Иисусову, которая есть крепкое оружие против врага! Господь сказал: *именем Моим бесы ижденут...* (Мк. 16, 17). Молитва эта открывает человеку вечные тайны Божии...

Преподобный Варсонофий Оптинский



Можно ли обойтись без молитвы Иисусовой?

Преподобный Никон Оптинский отвечал: «Можно. Один молится молитвой Иисусовой, другой, стоя в храме со вниманием, молится словами церковных молитв; употребляют и еще некоторые молитвы, но молитва Иисусова всё превосходит. Батюшка Варсонофий говорил: можно березовыми дровами натопить печь, а можно и осиновыми, лишь бы тепло было. Надо, чтобы в душе вы всегда молитвенно обращались к Богу, что бы ни делали».



МОЛИТВА НЕПРЕСТАННАЯ

Апостол говорит: *непрестанно молитеся* (1 Фес. 5, 17), — не то, чтобы только стоять и непрестанно поклоны класть, а непрестанно внутри нас иметь Бога: «Господи, помилуй. Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную», умом или устами читать; а то и стоим, да в рассеянии мыслей что-нибудь земное созерцаем, — этот труд без пользы, как древо без плода.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Имея в руках дело житейского обихода, можно и должно молиться и от видимого предмета, нами воображаемого и в данный момент в руках наших находящегося, — переносить мысль свою на невидимое имя Божие. Например: взирая на огонь, либо в плите, либо в примусе или в лампе, или где-либо, скажи себе мысленно: Господи, избави мя от вечного огня! И тем самым смиришь свой помысел, и незаметно явится вздох в груди твоей и этим привлечешь себе благодать Святого Духа, который в момент вздоха в душе твоей неприметным образом созидает твое спасение. Ибо и Писание говорит: «егда вздохнеши, тогда спасешися». И еще: «Святым Духом всяка душа живится и чистотою возвышается», то есть чистотою сердечною, а чистота эта — от чистоты мысленной. Вот как важно для нас следить вниманием за мыслями и воображением, ибо от этого либо жизнь вечная, либо мука вечная!..

Затем подобным же образом надлежит переходить от видимого предмета на невидимое имя Божие при всех случаях и занятиях наших, как то: моешь

ли белье, или что иное, или чистишь какой-либо предмет — скажи себе (мысленно): Господи, очисти скверну души моея́! Также начинаешь пить, или есть, после обычной молитвы, — помысли о том, как Господь Бог наш желчь и оцет вкусил нашего ради спасения, а нам «вся благая» предлагает! Таким образом смиришь свой гордый помысел и воздохнешь и возблагодаришь Господа, за нас пострадавшего! Ложась на кроватку свою, скажи себе мысленно же: Господь и Бог наш не имел, где и главы подклонить, а нам всякое удобство даровал. Пробудившись во время сна, перекрестись, а когда встанешь от сна своего, скажи себе: Слава Тебе, показавшему нам свет! Начинаешь обуваться, говори мысленно: Господи благослови, Господи помоги!

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Не *во многоглаголании* (Мф. 6, 8) молитва и спасение. Читай хотя и немного молитв, но с сознанием и с теплотою в сердце. А главное, в течение целого дня имей память о Боге, то есть тайную, внутреннюю молитву. Я и сам не имею времени выстаивать продолжительные монастырские службы; но везде и всегда: иду ли я, еду ли, сижу или лежу, мысль о Боге никогда не покидает меня, я молюсь Ему духом, мысленно предстою Ему и созерцаю Его пред собою. *Предзре́х Господа предо мною вы́ну, да не подви́жуся* (Пс. 15, 8); мысль о близости Его ко мне никогда не покидает меня. Старайся и ты так поступать.

Праведный Иоанн Кронштадтский

Почему нужно непрестанно молиться?

Потому, что сатана во всякое время со своими злыми слугами покушается на нас, также плоть всегда похотствует на дух, а этим врагам мы сами противиться не можем. Посему должны молитвой вооружаться, стоять и крепиться. Умом и духом можно молиться во всякое время и на всяком месте. Ибо Бог везде и на всяком месте, и везде и всегда, по Своему человеколюбию, готов нас слушать и нам помогать.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский

Чада мои, даже когда по лесенке поднимаетесь или спускаетесь, на каждой ступеньке говори (внутри себя) по словечку из постоянной молитвы. Не благословляю иначе ходить по лестнице.

Для водворения в сердце постоянной молитвы требуется, чтобы молящийся не говорил ничего лишнего, праздного, а также, чтобы не мечтал, не беспокоился необдуманно, не делал ничего, что ему захочется, а старался бы во всем творить волю Божию. Беседуйте же, чада мои, как можно больше с Господом в молитвах келейных. Это очищает сердце, укрепляет ум, дает силу в действиях исполнять волю Божию.

После прочтения молитв, с великим вниманием, в безмолвии мыслей и чувств, нужно постоять хотя несколько минут, ожидая сердцем своим ответа, вразумлений и т. д.

Эти несколько минут вас многому научат: сначала три минуты, пять минут, а потом... сами увидите, кому сколько нужно. Прошу вас это исполнять

и благословляю. Это усилит вашу постоянную молитву.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)

Как это можно непрестанно молиться? Восстав поутру, первое дело — сотворите молитву. Без молитвы никуда не входите, хотя бы в коридор за водой. Занимаетесь ли рукоделием или ходите, имейте непрестанно в устах молитву, говорите: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя, грешную; Матерь Божия, Заступница наша, милостива буди мне недостойной; Ангеле Божий, Хранителю мой добрый, не отступайся от меня». Дело в руках — молитва в устах, в уме, в сердце. Можно молиться и разговаривая с другими, только бы разговоры были не праздные: имя Божие, с благоговением произносимое, — та же молитва. Скорбь ли какая придет, не ропщите, не жалуйтесь: пади пред Господом и со слезами помолись, скажи: «Господи, я достойно стражду». Не говорите и не думайте, что в смущении не можете молиться, а лучше скажите сами себе: «Мне велено молиться, хоть и не хочется», — и молитесь, чрез это успокоитесь и утешитесь. Подобным образом и можно молиться непрестанно.

Преподобный Варнава Гефсиманский



МОЛИТВА О ДРУГИХ

Молиться за брата — это есть любовь и прощение, а призывать в помощь его молитвы — это уже есть

смирение. По возможности нужно и добро ему делать и так исполнится заповедь Господа: *любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас, и молитесь за обижающих вас и гонящих вас* (Мф. 5, 44). За то и награду Господь обещает тому высшую, нежели другим. Обещает не Царство Небесное, не только утешение и радование как прочим, но усыновление: *да будете*, сказал Он, *сынами Отца вашего Небесного* (Мф. 5, 45). Сам Господь наш Иисус Христос, положивший нам эту заповедь и обещавший такое великое, за исполнение ее, воздаяние, — как научал, так и Сам исполнил это, подавая нам пример, чтобы и мы, по возможности, подражали Ему. Сколько зла претерпел Он от Иудеев за нас, грешников? И не только не гневался на них, но и молился за них к Отцу Своему, говоря: *Отче! отпусти им* (грех сей) (Лк. 23, 34). И все святые, шествовавшие таким путем, получили от Бога благодать не только не воздавать за зло злом своим оскорбителям, — но делали им добро, молились за них, прикрывали их недостатки, радовались об их исправлении, и когда те приходили в сознание своих зол — поучали их любовью своей и прощением.

Преподобный Нил Сорский



МОЛИТВА О ЖИТЕЙСКОМ

Никогда не надо просить у Господа ничего земного. Ему лучше нашего ведомо то, что нам полезно. Молитесь всегда так: «Предаю, Господи, себя,

детей своих и всех родных и ближних в Твою святую волю».

Преподобный Серафим Вырицкий

Когда с верою молимся о нуждах житейских, то молитву нашу Бог и не исполняет по милосердию: что полезно больному, то лучше знает врач, нежели сам больной. Если просим того, что Бог Сам предписывает и обещает, то непременно будет. Любовь получает то, что готовит истина.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский



МОЛИТВА О СЕБЕ

Чтобы люди не оставались в беспечности и не возлагали всю свою надежду на молитвенную помощь других, преподобный Амвросий Оптинский повторял обычную народную поговорку: «Боже-то поможи, — да и сам мужик не лежи».

И еще говорил: «И сама проси; ты вспомни: двенадцать апостолов просили Спасителя за жену хананеянку, но Он не услышал их, а сама стала просить — упросила» (см.: Мф. 15, 21–28).



МОЛИТВА ОТ СКВЕРНЫХ МЫСЛЕЙ

От скверных мыслей молитесь к Божией Матери: «Пресвятая Владычице моя Богородице, святыми

Твоими и всесильными мольбами отжени́ от мене, смиренныя и окаянныя рабы Твоея, уныние, забвение, неразумие, нерадение и вся скверная, лукавая и хульная помышления от окаяннаго моего сердца и от помраченнаго ума моего. И погаси пламень страстей моих, яко нища есмь и окаянна. И избави мя от многих и лютых воспоминаний и предприятий, и от всех действ злых свободи мя. Яко благословена еси от всех родов и славится пречестное имя Твое во веки веков. Аминь» (молитва 10 из утренних молитв. — *Ред.*).

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Святые отцы говорят, что если придет дурная мысль, что это от дьявола, надобно скорее перекреститься и сказать: «Господи! Даждь мне мысль бла́гу! Просвети око мое душевное!»

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

В минуту неблагочестивых мыслей, молитесь так: «И в бездне греховней валяяся, неисследную милосердия Твоего призываю бездну: от тли, Боже, мя возведи» (ирмос 2 гласа).

Архимандрит Ага́пит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни

Когда нападают на тебя нехорошие мысли, особенно в храме, представь себе, пред Кем ты предстоишь, или открой свою душу, скажи: «Владычице, помоги мне».

Праведный Алекси́й Московский (Мечёв)



МОЛИТВА ПРИ НАЧАЛЕ ДЕЛА

Привыкайте ни единого дела без молитвы не начинать. Работаешь ли ты по специальности твоей, прежде всего, возьми благословение у Царицы Небесной. Пред Ее лицом произнести молитву Иисусову. А во время службы (имеется в виду работа. — *Ред.*) всем сердцем чувствуй присутствие Господа. Он все видит, даже мысли и чувства твои. Старайтесь каждое движение ваше, каждое прикосновение к предмету соединять с молитвою. Молитва рождает смирение, а без смирения нет спасения. Окончив работу, возносите благодарение Господу и Царице Небесной.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик



МОЛИТВА РАССЕЯННАЯ

Молясь устами, молись и умом, то есть устремляй ум в силу слов молитвы. Если по немощи или прилогу вражию увлечешься среди молитвы размышлением о каком-либо предмете, то вздохни с сокрушением ко Господу и с жаром углуби свое внимание в молитву; всегда поступай так, и ощутишь пользу. Постоянство ума и бодрственность привлекают в душу особенные дары благодати.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский

Вы смущаетесь, что во время молитвы не можете собрать своих мыслей, но рассеиваетесь: молить-

ся без развлечения — есть дело совершенных; но мы, немощные и находящиеся в борьбе (со страстями), должны собирать скитающиеся мысли наши и смиряться при нахождении помыслов, и отнюдь не смущаться; ибо смущение подает врагу силу больше на нас вооружаться, а смирение прогоняет его. А если бы всегда имели молитву чистую без развлечения, то опять не избежали бы тщеславных и гордых помыслов, от врага наносимых. Помните, что Бог приемлет молитву смиренных.

Преподобный Макарий Оптинский

Если к молитве примешиваются недолжные мысли и чувства, то помолись: «Иисусе Сладчайший, я сознаю свою немощь, прости мне».

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Ты жалуешься, что не можешь сосредоточиться на молитву. Всякому житию свой чин. Ты живешь в миру — вот и старайся исполнять свое дело добросовестно, на которое поставлена Божиим Промыслом. Не осуждай никого ни в чем, всего чего не любишь сама, того не делай другим. Не любишь, чтобы тебе говорили неприятное, или укоряли, или досаждали, или грубо обращались, или злоречили, и ты ничего такого не делай никому. Вот твоего жития чин и старайся так жить, а в чем совесть обличает, кайся Господу. А куда ты стремишься, — это достояние иноческого отшельнического жития. Ты ведь занята целый день заботами да хлопотами. Как сможешь сосредоточиться в молитве? Если найдется свободная минутка, прочти в Евангелии несколько Апостольских посланий,

и еще загляни в святоотеческие книги. Умудри тебя Господи.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря

Один брат жаловался преподобному Амвросию Оптинскому, что во время молитвы множество бывает разнообразных помыслов. Старец на это сказал: «Ехал мужик по базару, вокруг него толпа народа, говор, шум, а он все на свою лошадку: но-но! но-но! — так помаленьку, помаленьку и проехал весь базар. Так и ты, что бы ни говорили помыслы, все свое дело делай — молись!»



Молитва святого Ефрема Сирина

Своим духовным чадам преподобный Серафим Вырицкий советовал как можно чаще читать молитву святого Ефрема Сирина «Господи и Владыка живота моего...». «В этой молитве, — говорил старец, — вся суть православия, все Евангелие. Ею мы испрашиваем у Господа помощи на приобретение свойств нового человека».



МОЛИТВА СВЯТЫМ НА РАЗНЫЕ НУЖДЫ

Преподобный Алексий Зосимовский говорил, что надо молиться против нервности святым благоверным князьям Борису и Глебу, против порока пьянства святому мученику Вонифатию, против блудной страсти прежде всего Господу Богу, Божией Матери, Ангелу Хранителю, своему святому и затем преподобным Иоанну Многострадальному, Моисею Угрину, Мартиниану, преподобной Марии Египетской, святой мученице Фомаиде, апостолу Иоанну Богослову (девственнику) и всем святым.



МОЛИТВА ТЕЛЕСНАЯ

Преподобный Нектарий Оптинский сказал: «Молись телесно — Господь Бог пошлет Свою благодать в помощь тебе». Это значит, чтобы молиться с поясными поклонами, а когда нужно, то и с земными. Старец даже встал перед иконами, положил медленно крестное знамение на себя и поклонился низенько, коснувшись рукой правой до земли, и мне сказал: «Молись так».



МОЛИТВА ХОЛОДНАЯ

Молитесь просто, не ища в себе высоких дарований, считая себя недостойной их, то будете и спокойны; и хотя видите холодность молитвы своей, тем паче имейте в чувстве смирение, что «я недостойна», но без смущения; то верно такая молитва принята будет у Господа лучше той, о коей вы мните, что молитесь хорошо.

Преподобный Макарий Оптинский

Чтобы совсем не рассеиваться на молитве, для нас, грешных людей, невозможно. Но все-таки должно стараться по возможности собирать свой ум, заключая его в слова молитвы, то есть вникать в каждое слово молитвы. Холодностью и окаменением смущаться не следует, а продолжать понуждать себя к молитве, сознавая себя недостойным утешения и умиления. Если молитва холодна, то из этого не следует заключать, что она и неугодна Богу, а иногда даже такая молитва вменяется человеку в подвиг, если только человек смиряется и всячески укоряет себя перед Богом.

Преподобный Иосиф Оптинский



МОЛИТВА ЦЕРКОВНАЯ

О церковной же молитве знайте, что она выше домашней вашей молитвы; ибо она возносится от целого собора людей, в числе которых, может, мно-

го есть честнейших молитв, от смиренных сердец к Богу приносимых, которые Он приемлет, как кадило благовонное, с которыми и ваши, хотя немощные и ничтожные, приемлются. Совет мой вам: не оставлять церковной молитвы, но смиренно в ней молиться, и не смущаться о том, что будто бы «не молилась и не была», и эту мысль от себя надо отвергать, а о домашней не возноситься, то и будете мирны.

Преподобный Макарий Оптинский



МОЛИТВА ЧИСТАЯ

Кто хочет чисто молиться, тот не должен знать никаких газетных новостей, не должен читать плохих книг или любопытно знать что-либо из жизни других. Все это приносит в ум много нечистых мыслей, и когда человек хочет в них разобраться, то они все больше и больше запутывают и томят душу.

Преподобный Силуан Афонский

Не стоит разбирать чужие мысли, доверять своим оценкам, вникать в чужие дела, кляузы, сплетни. Это враг старается рассеять и отвлечь от молитвы.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)



Восстав поутру, не принимайте никаких помыслов, и первое сотворите молитву к Богу, потом к Пресвятой Богородице, — читайте, что в ум придет, и ничем еще не занимаясь, соберите в уме своем грехи свои, да с ними и повергнитесь пред иконой Христа Спаса нашего с умиленной душой, моля Его, чтоб сохранил вас от падения; просите также и Пресвятую Богородицу, чтоб и Она защитила вас от врага и покрыла вас Честным Своим покровом; содеянные вами грехи представляя, просите Пресвятую Богородицу, чтобы Она испросила вам прощение и отпущение оных у Сына Своего Христа Бога нашего.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Советую Вам непременно читать всякий день утренние и вечерние молитвы, акафист Спасителю и Божией Матери, канон Ангелу Хранителю и хотя несколько псалмов из Псалтири. Это правило будет разжигать Ваше сердце к Богу и будет уклонять от мирских сует.

Преподобный Иларион Троекуровский

Пишете, что трудно молиться дома; — на это требуется понуждение: разве особое домашнее занятие от сего отвлекает? Просите, — какие вам назначить молитвы читать каждый день? Не зная ваших домашних отношений, занятий и сил, не могу в точности сказать; а если вам удобно — предлагаю: утром читать утренние молитвы, а когда достанет время — кафизму или одну «Славу»; вечером — молитвы на

сон грядущим, и в течение дня утром или вечером канон Божией Матери и Ангелу Хранителю; в субботу — акафист Божией Матери, а в воскресенье — акафист Иисусу, Апостол и Евангелие по главе и несколько поклонов, — и все это проходить со смирением, не думая, что «я хорошо делаю», как думал фарисей. В случае же неисполнения чего-либо, по каким-либо препятствиям или даже от разленения, отнюдь не смущаться, не унывать и не упадать духом, а смиряться и считать себя меньше всех.

Преподобный Макарий Оптинский

Правило молитвенное исполняйте по силе, и по возможности своей, более с чувством мытаря, а не фарисея. Святой Исаак (Сирин. — *Ред.*) пишет: «кто не помышляет себе быти грешна, молитва его есть благоприятна пред Богом» (Сл. 55, стр. 289). За высокое делание и за большое правило не беритесь; святой Исаак поучает, что: «умеренному деланию цены несть».

Преподобный Макарий Оптинский

Лучше прочитать не все молитвенное правило по недостатку времени, но со вниманием. Страшные слова сказаны в Священном Писании: *Проклят всяк, творяй дело Господне с небрежением* (Иер. 48, 10).

Преподобный Никон Оптинский

Если ты идешь утром в храм, то все равно полагается читать утренние молитвы. Нужно их прочесть дома, можно опустить только по болезни или если проспишь.

Преподобный Алексий Зосимовский

«Никогда не ложись спать не помолившись, — учил преподобный Алексий Зосимовский, — а вдруг в эту ночь тебе придется умереть, а ты легла не помолясь. Всегда во всем себя укоряй, сознавай свою немощь, кайся, плачь перед Богом».

Не должно рассказывать другим о своих подвигах и молитвенном правиле. Хотя бы это было и не из тщеславия, но у тебя отнимется дар, который ты обнаружил (перед другими. — *Ред.*).

Преподобный Парфений Киевский



МОЛИТВЫ КРАТКИЕ

Всегда надо иметь хотя самую краткую молитовку и стараться всегда помнить, что Господь тебя видит,— ходить перед Господом старайся.

Валаамский и Псково-Печерский старец
иеросхимонах Михаил (Питкевич)

В наши дни, среди суеты и многопопечительности, трудно молиться. Поэтому надо учиться молиться короткими молитвами (можно Иисусовой), читая их, когда можно, вслух, только внимательно, не спеша, не механически.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)

Молитесь чаще мыслью: «Верую, Господи, и исповедую, яко Ты еси воистинну Христос, Сын

Бога Живаго, пришедый в мир грешныя спасти, из коих первая есмь аз».

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)



МОЛЧАНИЕ

На вопрос, чем истребить гордость и приобрести смирение, преподобный Серафим Саровский отвечал: «Молчанием. Бог сказал Исаии: *на кого воззрю, токмо на кроткаго и молчаливаго и трепещущаго словес Моих*».

Касательно духовной гордости он прибавил еще: «Проси Бога, чтобы Он продлил лета твои. Этого без труда не сделаешь. Молчанием же большие грехи побеждаются».

Преподобный Аристоклий, старец Московский, учил избегать многословия, разговоров, а лучше пребывать в молчании.

— Если зайдешь куда и видишь, что разговор идет не по делу, пустой, то ты поклонись, скажи: «Простите меня», — и отойди. А то и так уйди, потихоньку, незаметно. Но не осуждай никого: за свои дела каждый сам отвечает пред Господом.

Не возвышай голоса. Находясь в обществе братии, сохраняй молчание; если понадобится тебе обратиться к ним с чем-либо, тогда скажи им об этом коротко, со смирением.

Преподобный Андроник Глинский

Псково-Печерский старец архимандрит Афиноген (в схиме Агапий) говорил, что до сорока лет можно и от себя чего прибавить в разговоре, если что хорошее, а после сорока надо больше молчать.

Псково-Печерский старец архимандрит Афиноген (в схиме Агапий) говорил: «Живи, не тужи, никого не бойся. Если кто поругает — смолчи; а если мимо идешь, когда кто кого ругает или осуждает — ты не слушай».



МОНАХИ

Между нами, монахами, и миром глубокая пропасть. Миру никогда не понять нашей жизни, а нам — их. Если бы монахи знали заранее, сколько их ждет искушений и скорбей на узком, но спасительном пути, то никто не пошел бы в монастырь. А если бы мир знал о будущих благах монашествующих, то все пошли бы в монастырь.

Преподобный Севастиан Карагандинский



МУЗЫКА И ТАНЦЫ

Играть на рояле благословляю только классические вещи, например Бетховена, Шопена. Есть и некоторые легкие вещички хорошие, но вообще

легкая музыка служит только страстям человеческим, там, знаешь, и аккорды-то все страстные. Ну а танцы — это совсем дело бесовское, унижающее достоинство человека. Знаешь, я как-то, когда был еще в миру, смотрел раз из своего окна и увидел в окне напротив бал. Так мне со стороны смешно даже смотреть было — кривляются люди, прыгают, ну точь-в-точь как блохи.

Преподобный Алексий Зосимовский



МУЧЕНИЧЕСТВО

Есть два вида мученичества. Мученичество явное, открытое, — это когда физически мучают человека, распинают, четвертуют, вообще, подвергают каким-либо физическим истязаниям за имя Христово; это наши первые мученики. А сегодня мученики те, которые добровольно распинают свою плоть со всеми ее страстьми и похотьми (ср.: Гал. 5, 24 слав.).

Преподобный Алексий Зосимовский



МЫСЛИ

Небесную мысль с нуждою приобрести можно, а дурная сама приходит, и отогнать ее можно только молитвой.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Если придет какая мысль противная, надобно воображать, как там, на Небесах: нет ни зависти, ни подозрения какого-нибудь, нет ни противоречия, ни противления, все повинуются манию Создателя. И в здешней-то жизни мы должны подобиться Небесной.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Ни в чем к себе снисходительной быть не должно, ни в чем себе не надобно верить. Если какая-нибудь мысль начнет вас беспокоить, смущать, скажите ей: не верю тебе, окаянной, не верю; анафема тебе и лживому твоему мудрованию.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Как только начнут появляться мысли нехорошие, если одна, начинай молиться, а если не одна, бери какую-нибудь книгу серьезную или начинай какое-нибудь дело.

Праведный Алексúй Московский (Мечёв)

Нападут мысли, гони их: «А я вам не сочувствую, Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и Святое Воскресение Твое славим», — вот и все.

Праведный Алексúй Московский (Мечёв)

Мысль благая есть светлый луч для озарения души. Надобно подражать в испрашивании этого благодатного луча святому Иоанну Златоусту, молящемуся к Богу: «Господи! даждь ми мысль благу». Грусть, печаль, тоска и прочие досады, или душевные скорби бывают от находящих мыслей, которые на сердце воображают неприятности и возмущают

всю душу. Но лишь только явится благая мысль, они исчезают, как мрак от света. Ежели благая мысль побуждает человека на какое-либо доброе дело, то дело это немедленно, по возможности своей, следует исполнить, а иначе сердце опять исполнится томительными непотребными мыслями.

Преподобный Георгий, Задонский затворник



МЫТАРСТВА ПОСМЕРТНЫЕ

Прохождение мытарств можно сравнить с подъемом по лестнице. Как по гнилой лестнице высоко не поднимешься, а свалишься и сломаешь себе шею, так и греховный человек не может пройти мытарства.

Белгородский старец схиархимандрит Григорий (Давыдов)



НАДЕЖДА НА БОГА

Не надейтеся на князи, на сыны человеческия, в нихже несть спасения (Пс. 145, 3). Любил я читать Священное Писание и творения святых отцов. В особенности — Псалтирь. И какие глубины иногда открывались мне!.. Всегда надейтесь только на Бога, но никогда — на человека. Тогда всякое зло будет отпадать от вас как отрубленная ветка.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Ежели мы признаем себя грешниками, то должны признать себя и достойными наказания, и когда они нам посылаются, то видеть в этом праведную руку Божию, карающую нас здесь, дабы избавить вечного наказания; вместо ропота понудить себя смиренно подклониться под крепкую руку Божию, и благодарным сердцем воссылать к Нему молитвы: за любовь Его; ибо: *егоже любит Господь, наказует; биет же всякаго сына, егоже приемлет* (Евр. 12, 6).

Преподобный Макарий Оптинский

Апостол Павел произнес грозное слово на тех, которые не терпят от Бога никакого наказания: если вы останетесь без наказания, вы — незаконные дети (см.: Евр. 12, 8). Не надо унывать, пусть унывают те, которые не веруют в Бога; для тех, конечно, скорбь тяжела, так как, кроме земных удовольствий, они ничего не имеют. Но людям верующим не нужно унывать: скорбями они получают право на сыновство, без которого нельзя войти в Царство Небесное.

«Отроцы, благочестию совоспитáни, злочестиваго веления небрéгше, огненнаго прещения не убоя́шася, но, посреде плáмене стоя́ще, пояху́; отцев Боже, благословен еси» (ирмос Рождества Христова, глас 1, песнь 7). Скорби и есть огненное прещение, или испытание, но не надо их бояться, а, как преподобные отроки, воспевать Бога в скорбях, веруя, что они посылаются Богом для нашего спасения.

Преподобный Варсонофий Оптинский



НАМЕРЕНИЕ

Положим такое намерение: всегда считать себя ниже всех людей, то есть признавать себя хуже всех людей, скվернее всех тварей, ибо поступаем против законов природы, хуже самых бесов, поскольку допускаем их преследовать себя и даже побеждать. Думая так, сообразно тому должно и поступать, например: избирать себе и в трапезе, и в братских собраниях последнее место, носить скромные одежды, не отказываться и любить низкие, черные работы; при встрече с братией предварять их низким, чистосердечным поклоном; любить молчание; в беседах не стараться высказывать свое мнение и опровергать мнения других; не спорить и не выставлять своего мнения за лучшее.

Преподобный Нил Сорский

Окончательно ничего не предпринимайте, не отслужив молебна Спасителю, Матери Божией и всем святым. Если духом будете покойны, то намерение можете приводить в исполнение, если же страх и боязнь почувствуете, то не следует.

Преподобный Анатолий Оптинский (Потапов)



НАПРЯЖЕНИЕ

Держи себя всегда в напряжении. То послушание спасительно, что тяжело дается, а что нравится и легко — дешево стоит.

Валаамский и Псково-Печерский старец иеросхимонах Михаил (Питкевич)

НАЧАЛО ВСЯКОГО ДЕЛА

Советую вам всякое дело предпринимать, призывая в помощь Господа и Пречистую Деву Богородицу Марию, прося их устроить дела ваши по святой воле Божией и так, как будет вам на пользу. Господь сказал: *без Мене не можете творити ничесо́же* (Ин. 15, 5), то и надобно призывать Его в помощь; Он и устроит так, как вам полезно, где удобнее жить.

Преподобный Макарий Оптинский

Начиная всякое дело свое, призывайте Бога на помощь. Желаешь ли молиться, поститься, творить поклоны, работать, идти или ехать куда-либо, призывай Господа Бога, Божию Матерь и святых угодников Его и говори: «Господи, благослови и помоги мне грешному!» Ибо Сам Господь сказал: *Без Мене не можете творі́ти ничесоже* (Ин. 15, 5), то есть без Меня и Моей помощи не можете свято исполнять свои дела и даже подумать ни о чем истинно добром. А если кто скажет: «Я (сам) то и то сделаю» — и не призовет Бога на помощь, то с ним силы и помощи Божией не будет. Тогда и диавол скажет свое «и я» и будет старания употреблять, чтобы противиться начатому тобой делу и с успехом вредить ему и достигнет того, что и молитва твоя будет в грех, и вообще все дела так осквернит, что они будут противны Богу, ибо ты на себя надеялся, а не на Бога, и творил их без Его помощи и защиты.

Иеросхимонах Николай (Цариковский),
духовник Киево-Печерской лавры



Покамест мы живем на земле, нужно научиться вести брань с врагами. Труднее всего умертвить плоть ради Бога и победить самолюбие.

Чтобы победить самолюбие, необходимо всегда смирять себя. Это — великая наука, которую скоро не одолеешь.

Нужно считать себя хуже всех и осудить себя во ад. Этим смиряется душа и приобретается покаянный плач, от которого рождается радость. Хорошо душу свою приучить помышлять: я буду гореть в огне адском. Но жалко, что мало кто разумеет это. Многие отчаиваются и пропадают. Души их дичают и не хотят потом ни молиться, ни читать, ни даже мыслить о Боге.

Надо осудить в душе самого себя, но не отчаиваться в милосердии и любви Божией. Нужно стяжать смиренный и сокрушенный дух, тогда отойдут все помыслы, и очистится ум. Но надо знать при этом свою меру, чтобы не перетрудить души.

Изучи себя и давай душе подвиг по силе ее.

Преподобный Силуан Афонский

Первый урок — вера, которою можно горы переставлять; второй — надежда, указующая на Господа, Который среди бурного моря спасает святого Петра, кротко обличая его маловерие: *почто усумнился еси?* Третий — любовь, не мыслящая зла и *николиже отпадающая* от Господа (см.: 1 Кор. 13, 5, 8): в трех сих уроках вся содержится Небесная наука!

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Неблагодарность и хула

Против духа неблагодарности и хулы говори так: «Иди за мной, сатана: Господу Богу моему поклонюся и Тому одному послужу. Все болезни и скорби, ниспосылаемые мне, принимаю с благодарением, как от Него посланные для исцеления моих согрешений, по писанному: покоряюсь гневу Господню, ибо я согрешил Ему (см.: Мих. 6, 9). Тебе же, сатана, на твою голову пусть возвратится неблагодарность и хулы и тебе да напишет это Господь! Отступи от меня! Бог, создавший меня по образу и подобию Своему, да отгонит тебя!»

Преподобный Нил Сорский



Недостатки ближних

Никого, ни по какой причине, не обличай в его недостатках.

Преподобный Андроник Глинский

Враг, диавол, может представить такое зеркало душевным очам твоим, что все чужие недостатки и грехи будешь видеть. Надобно смотреть более на самих себя. Христос Господь говорит: в своем глазу не видишь бревна, а в чужом и маленький сучок тебе кажется бревном. Это и есть дух пытливый, дух гордости, дух тщеславия. Избави, Боже, от сего пагубного духа! Враг предоставит тебе то, чего не бывало, а ты им влагаемое примешь, сму-

тишься и будешь ему подручна. Смотри лучше за своими недостатками, непрестанно о них помышляй, и старайся исправлять себя без отлагательства.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Я тоже вижу за людьми недостатки, но молчу, не обличаю. Лучше молча за людей молиться, чтобы сами свои недостатки осознали, а не обличать, как говорится, с плеча, от чего иные могут духом упасть и в отчаяние прийти.

Преподобный Севастиан Карагандинский



НЕДОУМЕНИЕ

Есть люди, и даже великие, которые, когда приходит недоумение, не спрашивают у Господа; а надо прямо говорить: «Господи, я человек грешный и не разумею, как должно, но Ты, Милостивый, вразуми меня, как нужно поступить». И Милостивый Господь не хочет, чтобы душа наша была в смущении от врага, и внушает, что надо делать и чего не делать.

Преподобный Силуан Афонский

Я замечал в своей жизни, что недоуменные вопросы и обстоятельства непонятные сами собой разъяснялись — иногда вскоре, а иногда — через несколько лет. В таких случаях я не останавливался особенно на разъяснении их, веруя, что впо-

следствии все будет понятно. И Господь действительно посылал в свое время разрешение недоумений.

Преподобный Варсонофий Оптинский



НЕЛЮБОВЬ К БЛИЖНИМ

Ежели вы кого не любите, вспомните слова святого Иоанна Богослова в соборном послании: *ненавидяй брата своего* (или сестру)*, во тьме есть, и во тьме ходит, и не весть, камо идет, и тьма ослепи очи его* (1 Ин. 2, 11). Сие должно помнить: всегда себя охуждать, всегда укорять себя, всегда на себя гневаться, а притом всех почитать за святых, а себя хуже всех, великое бы дело было, дело Божие! По слову святого Давида: *смирихся, и спасе мя*. На сердца смиренных Бог призирает.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Уничижать себя, сознавать свое ничтожество перед Господом, Творцом всех и всего. «Если он меня не любит, то и я не буду его любить», — это бесовское слово. Пусть он тебя не любит, а ты побеждай его ненависть любовью. Любовью истинной и страхом Божиим побеждай страсть ненависти.

Преподобный Севастиан Карагандинский



НЕМОЩИ

Господь знает наши немощи. Он готов простить нам все, если мы каемся и просим прощения. Не надобно останавливаться на мысли о совершенном грехе, а тотчас же каяться, памятуя милосердие Божие; тогда породится не тревога и рассеянность, а сокрушение и смирение сердца, которое *Бог не уничижит* (Пс. 90, 15), то есть не презрит.

Праведный Иоанн Кронштадтский



НЕНАВИСТЬ

Из всех страстей самая большая — это ненависть, особенно, когда она сопровождается смертоносными признаками мщения.

О, что это за недуг! Это возгоревшая желчь, которая изнутри возбуждает дух, стесненный тысячами волнений, а извне обнаруживается на лице, искаженном от печали. Это великая тяжесть уныния, которая падает на сердце, волнует и подавляет его. Это внутренняя возбужденность души, вызывающая самые страшные движения, это мрачный туман в уме, подымающий волнения пагубных помыслов. Яд в крови, отравляющий всякое удовольствие, поджигающий и распаляющий жестокость. Это злодейская страсть.

Старец схиархимандрит Феофил (Россоха)



НЕПРИЯЗНЬ

Когда возымеете к кому-нибудь невольное чувство неприязни, старайтесь победить это греховное чувство; заставьте себя так молиться: «Спаси, Господи, раба Твоего и святыми его молитвами умири сердце мое», и принудьте себя оказывать нелюбимому вами человеку всякого рода внимание и услуги, и Господь, видя доброе ваше намерение, не только вырвет из сердца вашего греховную неприязнь, но и наполнит его святой любовью.

Архимандрит Ага́пит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни



НЕПРИЯТНОСТИ

Неприятных случаев в жизни сей избежать невозможно... Такие случаи даже могут приносить пользу душе. Именно: через неприятные случаи мы познаем, что мы нетерпеливы, а если нетерпеливы, значит, самолюбивы. А познание это должно расположить нас к самоукорению и покаянию. Без неприятных же случаев человек склонен к самомнению.

Преподобный Иосиф Оптинский

Во время неприятностей углубись в Святое Писание и святых отцов и в молитву, тогда опытом почувствуешь мир и тишину в душе своей; своим рассудком, как не рассуждай, без Божьей помо-

щи не можем умиротвориться сами и других умиротворить.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря

Преподобный Аристоклий Московский не любил, когда духовные дети жаловались ему, что у них что-то нехорошо, или чем-то бывали недовольны.

— Нужно, — говорил он, — за все «слава Богу!» говорить. Мы недостойны получать и то, что нам Господь посылает.



Непрославленные подвижники

Поминать молитвенно непрославленных подвижников, известных своей святой жизнью, — великое дело. Не столько они нуждаются в наших молитвах, сколько мы в их молитвах. Если мы молитвенно вспоминаем их, они внимают нашему голосу и молятся за нас.

Преподобный Варсонофий Оптинский



Несчастья

Всех несчастий первоначальной причиною суть грехи; за грехи посылаются печали, за грехи беспокойства, за грехи страдания; и все ныне приклю-

чающиеся нам неудобоцелимые болезни первоначально произошли от греха. Бог, полагая жене (Еве. — *Ред.*) за преступление наказание, сказал ей: *в болезнех родиши чада* (Быт. 3, 16), и болезнь оказалась плодом греха. Но как рождающийся от дерева червь съедает самое дерево, так и печаль, от греха рожденная, потребляет грех, если приносится при покаянии. *Печаль яже по Бозе, покаяние нераскаянно во спасение соделывает* (2 Кор. 7, 10).

Преподобный Вонифатий Феофаниевский



НЕРАДЕНИЕ

Для возбуждения нашего нерадения надо всегда приводить себе на память, что мы смертны: жизнь наша скоропреходяща и неизвестностью смертного часа очень опасна, ибо хотя точно знаем, что умрем, но не знаем, когда умрем: сегодня или завтра, рано или поздно, в день или ночь?

Преподобный Моисей Оптинский



НЕУДАЧА

Если постигнет тебя какая неудача, то думай: «Господь видит сердце мое, и если Ему угодно, то будет хорошо и мне и другим», — и так душа твоя всегда будет в мире.

А если кто будет роптать: это не так, а это нехорошо, то никогда не будет мира в душе, хотя бы он и пост держал и много молился.

Преподобный Силуан Афонский



НЕУМЕРЕННОСТЬ

В наших грехах и страстях не виноваты ни вино, ни женщины, ни деньги, ни богатство, как иные хотят себя оправдать, а наша неумеренность. Пьяницы винят вино, блудницы или блудники винят мужчин или женщин, сребролюбцы винят деньги, богатые винят богатство и т. д. Выходит, что если бы не было вина, женщин, денег, богатства, то грешники не грешили бы. Богом устроено все премудро и прекрасно. Но от неразумного употребления и пользования вещами получается зло.

Преподобный Севастиан Карагандинский



НЕУРОЖАЙ

Преподобному Иосифу Оптинскому сказали: вот опять неурожай. «Да, — ответил он, — всего мало, только грехов много. Неурожай Господь посылает за то, что теперь совсем перестали посты соблюдать, даже и в простонародии; так вот и приходится поневоле поститься».

НИЧТО

«Смотрите, какая красота: солнце, небо, звезды, деревья, цветы... А ведь прежде ничего не было! Ничего! — говорил преподобный Нектарий Оптинский. — И Бог из ничего сотворил такую красоту. Так и человек: когда он искренно придет в сознание, что он — ничто, тогда Бог начнет творить из него великое».



НИЩИЕ ДУХОМ

Блажени нищии духом, яко тех есть Царство Небесное (Мф. 5, 3). Нищий, по-мирскому, тот, кто имеет недостаток в потребностях житейских, а мы нищими духом признавать себя должны, потому что не имеем ничего доброго. И как нищие просят себе от людей милостыни, так и мы непрерывно должны вопиять ко Господу: Господи, даждь ми смирение, терпение, послушание!

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)



НОВЫЙ ГОД

Назидательно и спасительно для души — проследить мысленно минувший год: как он проведен нами, какие последовали перемены в жизни нашей,

сделались ли мы лучше, преуспели ли в делах благочестия?.. Утешительно увидеть в себе исправление жизни, умножение любви к Богу и ближним, преуспевание в смирении, воздержании и иных добродетелях. Если же мы вступили в новый год с теми же недостатками, какие и прежде имели, с той же холодностью к Богу и вообще к делу спасения нашего, то поскорбим и поболезнуем душой об этом, станем поусерднее просить Всеблагого Бога, да укрепит Он нас впредь во всем благоприятном Ему и для нас спасительном. Будем чаще напоминать себе слова Евангельские: какая польза человеку, если и весь мир приобрящет, а душу не спасет?

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)



НОВОСТИ

Вы в письме своем намекаете о грядущих скорбях и военных действиях. А я, признаюсь Вам, никаких ведомостей не читаю; посему ничего и не знаю, что в мире делается. Впрочем, давно уже объявлено во Святом Евангелии, что в мире скорбь будет. И святой апостол тоже подтверждает, что человеку во всю жизнь должно иметь брань, не то чтоб браниться со всеми и ссориться, но выдерживать от всех неприятности и нападения; ибо беды не только от разбойников и злых людей, но и от сродников, и от недругов и друзей, и от дальних и от ближних; а к сему еще непримиримый враг, диавол, как лев голодный, ходит, *иский кого поглотити*, и посему

всякому человеку должно быть не без опасения, как бы не попасть ему в зубы. Я, грешный, для успокоения себя от сего страха, всегда читаю Давидов псалом 26-й: *Господь просвещение мое и Спаситель мой, кого убоюся*, и проч. Советую и Вам прочитывать его, и Вы не будете страшиться ничего.

Преподобный Антоний Оптинский



Обещания и обеты

Никогда не давай никаких обещаний. Как дашь, то тотчас враг и начнет мешать. Например, относительно употребления мяса. Не давай обета, а так — хоть всю жизнь не ешь.

Преподобный Алексúй Зосимовский



Обида

Если кем будем обижены, должны сказать: согрешил, прости ради Бога; а в себе, представляя грехи свои, помыслить: я достоин наказания и больше сего.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Христос Сын Божий, будучи злословим, не злословил в ответ; страдая, не угрожал (см.: 1 Пет. 2, 23). Если же когда от нанесенной обиды сердце и сму-

тится, то никогда не выражайте смущения словами, но всеми силами себя воздерживайте от оных, по сказавшему: *смятохся, и не глаголах* (Пс. 76, 5); помните апостольское слово: *солнце да не зайдет во гневе вашем, ниже дадите в себе места диаволу* (Еф. 4, 26, 27). Иначе же не угодны будут Господу Богу ни молитвы наши, ни прочие добродетели, как бы они велики ни были.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Всячески остерегайтесь на что-нибудь сердиться; всякая неприятность не сама по себе постигает нас, но допускается Промыслом Божиим для нашего спасения.

Зная это, не обращайте внимания на то, кто обидел вас и за что обидел, а только помните, что никто не осмелился бы нанести вам оскорбления, если бы не Господь допустил это, и потому благодарите лучше Господа, что постигающими вас скорбями Он ясно показывает, что вы ему не чужие, и ведет вас в Царствие Небесное. Писание Святое глаголет: *аще наказание терпите, якоже сыновом обретается вам Бог; который бо есть сын, егоже не наказует отец?* (Евр. 12, 7).

Архимандрит Агáпит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни

Преподобный Андрони́к Глинский, когда его спрашивали, что делать, если кто-то тебя раздражает или обижает, отвечал: «Не видь, не слышь». Этим он призывал обратить внимание на себя, начать с себя, в себе увидеть причину духовной слабости.

Одна богомолка подошла к преподобному Алексию Зосимовскому с жалобой, что все домашние ее обижают. Старец ответил: «Надо считать себя хуже всех и на обиду говорить: «Простите меня, Христа ради». Тогда и обиду не почувствуешь, и обижать никто не станет. А то тебе — слово, а ты — десять. Полезем в трубу, вымажемся сажей, да и удивляемся, откуда это?»



ОБИТЕЛИ

В *дому Отца Моего обители многи суть* (Ин. 14, 2 — слав.). И заметьте, что здесь Господь говорит не только о Небесных, но и о земных обителях. И не только о внутренних, но и о внешних. Каждую душу Господь ставит в такое положение, окружает такими обстоятельствами, которые лучше всего способствуют ее преуспеванию. Это и есть внешняя обитель. Когда душа исполняется мира, покоя и радости — это внутренняя обитель, которую готовит Господь любящим и ищущим Его.

Преподобный Варсонофий Оптинский



ОБОДРЕНИЕ СКОРБЯЩИХ

В ободрение скорбящих преподобный Иларион Оптинский часто говаривал: «*Аще Господь по нас,*

кто на ны? (Рим. 8, 31). Потерпим немного и получим вечное блаженство. Предадим забвению все утехи и радости земные, — они не для нас. Сказано: где *сокровище* наше, *ту будет и сердце* наше (Мф. 6, 21); а сокровище наше на Небеси; поэтому будем стремиться всем сердцем к Небесному отечеству. Тем все скорбное наше превратится в радость, поношение и уничижение — в славу; печали, слезы и воздыхания — в утешение; болезни и труды — в вечный безболезненный покой».



ОБРАЗ И ПОДОБИЕ БОЖИЕ

Мы, христиане, имеем долг идти вслед Спасителя. Взирая на страдания и смерть Его, должны всегда понуждать худшее покорить лучшему и плоть поработить духу, чтобы сделать себя по образу и по подобию Божию. Образ — в душе человеческой, подобие же — в добродетелях.

Преподобный Филарет Глинский



ОБРАЗОВАНИЕ

Как-то одна из духовных дочерей преподобного Нектария Оптинского горестно говорила своей подруге в батюшкиной приемной: «Не знаю, может быть, образование совсем не нужно и от этого толь-

ко вред. Как это совместить с Православием?» Старец возразил, выходя из своей келии: «Ко мне однажды пришел человек, который никак не мог поверить в то, что был потоп. Тогда я рассказал ему, что на самых высоких горах в песке находят раковины и другие остатки морского дна, и как геология свидетельствует о потопе, и он уразумел. Видишь, как нужна иногда научность».

Часто преподобный Нектарий Оптинский говорил: «Я к научности приникаю». Об истории он говорил: «Она показывает нам, как Бог руководит народами, и дает как бы нравственные уроки вселенной». Говоря о математике, он любил спрашивать, может ли быть треугольник равен кругу, и часто приводил святоотеческий пример: «Бог — центр круга, люди — радиусы. При приближении к центру они сближаются между собой».



Обстоятельства

Всегда должно помнить мудрую пословицу: «Живи не как хочется, а как Бог велит». Как устроились обстоятельства, так и должно жить: потому что окружающие нас обстоятельства устрояются не просто случайно, как думают многие современные нам новомодные умники, а все делается с нами Промыслом Божиим, непрестанно пекущимся о нашем душевном спасении.

Преподобный Иосиф Оптинский



ОГОРЧЕНИЯ

Бог нарочно посылает огорчения, чтобы довести нас до совершенного незлобия. Были люди, которые просили Бога: Господи, пошли мне оскорбление; а когда найдет, они не снесут. После плачут, раскаиваются и опять просят, и когда снова найдет, опять не снесут, и снова готовятся переносить. И так посылается им до того, пока они достигнут до младенческого смирения. А если не будем сносить обидных слов, то это не полезно для душ наших: *смирихся, и спасе мя*. Если смутишься сердцем, то удержись от слов и смолчи: *смятохся и не глаголах*.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Какое бы ни постигло тебя огорчение, какая бы ни случилась тебе неприятность, ты скажи: «Стерплю это я для Иисуса Христа!» Только скажи это, и тебе будет легче. Ибо имя Иисуса Христа сильно, при нем все неприятности утихают, бесы исчезают; утихнет и твоя досада, успокоится и твое малодушие, когда ты будешь повторять сладчайшее имя Его. Господи! даждь ми терпение, великодушие и кротость! Господи! даждь ми зрети моя согрешения и никого не осуждати! — К сему еще полезно, почаще прочитывать 20-е слово святого Исаака Сирина, которое облегчает читающего от малодушия.

Преподобный Антоний Оптинский

Один благодетель Глинской обители, несмотря на свои старческие лета, ходил в сюртуке и носил накрахмаленную рубашку. Преподобный Архипп

Глинский сказал ему: «Сюртук замени длинной свиткой и подпояшься поясом; рубашку носи простую: к чему тебе наряжаться, ты старик, — тебе надо к смерти готовиться».

Не надевай одежды, которая приводит тебя в тщеславие.

Преподобный Андроник Глинский

Молодые не должны уделять своей внешности большого внимания. Не надо им слишком за собой следить: ни часто мыться, ни одеваться со вкусом, а небрежнее, не смущая свою душу и совесть, чтобы и для других не быть камнем претыкания. Сам хочешь спастись и другим не мешай. А старенькие должны быть чистыми и опрятными, чтобы ими не гнушались, и не отворачивались от них.

Преподобный Севастиан Карагандинский

Лучше всего одеваться в синий или серый цвет, скромно. Черное не спасет и красное не погубит.

Преподобный Севастиан Карагандинский



Опасности в жизни

На вопрос, нужно ли молиться Богу об избавлении от опасных случаев, преподобный Серафим Саровский отвечал: «В Евангелии сказано: а молясь,

не говорите лишнего... ибо знает Отец ваш, в чем вы имеете нужду, прежде вашего прошения. Молитесь же так: *Отче наш*, и прочее (Мф. 6, 7–9), тут благодать Господня... Не забывай праздничных дней: будь воздержен, ходи в церковь, разве немощи когда; молись за всех, много этим добра сделаешь; давай свечи, вино и елей в церковь: милостыня много тебе блага сделает».



Оправдание

Оправдываться не надобно, потому что много будет слов, а коротко сказать: простите, согрешила! Вот этим все и кончится.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)



Оскорбления

Оскорбления посылаются нам от Бога, дабы посмотреть наше терпение и воздать нам венцы. Если скажешь слово на пользу другим, то получишь венец; ежели стерпишь скорбь, за сие венец. Развратишь кого-нибудь, будешь мучена; попротивишься старшим, за сие будет мученье.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Не нужно терять время, чтобы разыскивать: откуда, через кого и как, справедливо ли, или напрасно мы оскорблены: одно нам необходимо нужно — благодарно принять и благодушно ради Бога перенести оскорбления, побеждая благим злое, и что бы когда ни приключилось, по всей возможности обращать во благо, и всеми чувствами служить во славу Божию.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Оставьте наш гнев на оскорбляющего вас, и вместо зла заплатите ему благим делом; помяните его о здравии и обедню попросите отслужить: тогда получите уже защиту не человеческую, но от правосудного Суда Божия! А сегодня утешьте нищих; святой Ангел вас утешит душевным спокойствием.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Возьмите себе за правило, когда кто оскорбит вас, в ту минуту ничего не говорите; а потом, размысливши, удобно можете подействовать полезным словом.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

При появлении помыслов, побуждающих тебя к осуждению ближнего за нанесенную им тебе обиду, когда рассвирепевшая буря мысли устремится ко взаимному отмщению, сообрази состояние скорби твоей с бывшим состоянием скорби Спасителя мира. Великого совета Ангел, Сын Божий, будучи без греха, терпел великодушно величайшие скорби. Не тем ли более должны терпеть горестные случаи мы, люди грешные, достойные наказаний? Мы должны также

более и обвинять себя. Того, напротив, который наносит нам оскорбления, мы должны почитать благодетелем нашим: он не другое что, как орудие, которым Бог устраивает наше спасение.

И когда начнем приучать себя к самообвинению, тогда сердце наше, с помощью Вышнего, может сделаться в духовном смысле мягким, кротким. Человек сделается вместилищем благодати и мира духовного. Тогда душа почувствует такой мир, которого мы в состоянии горести ощущать или, лучше сказать, вкушать не можем.

Преподобный Лев Оптинский

Оптинский старец преподобный Иларион учил о незлобивом и безгневном перенесении оскорблений, учил принимать их с самоукорением, как посланные Промыслом Божиим за грехи наши для душевной пользы. Старец говорил, что гнев свой надо обращать не на оскорбившего, а на духа злобы и на себя, что не можем перенести оскорбление с кротостью и миролюбием; за оскорбившего же молить Бога и стараться примириться с ним и не оставлять в себе неприязненного к нему чувства.



Осуждение ближнего

Других не осуждай ни в чем. Кто кого в чем осуждает, тот и сам в эти же грехи впадает, иначе и не бывает.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря

Мы имеем право судить только самого себя. Даже рассуждая о каком-либо человеке, мы невольно осуждаем его.

Преподобный Серафим Вырицкий

Чтобы приучить себя никого не осуждать, нам надо сразу же помолиться о согрешающем, дабы Господь исправил его, надо воздохнуть о ближнем, дабы вместе с тем воздохнуть и о себе.

Не осуждай ближнего: тебе грех его известен, а покаяние его неизвестно.

Чтобы не осуждать, надо бегать от осуждающих и хранить свой слух. Возьмем одно правило для себя: осуждающим не верить; и другое: никогда не говорить худо об отсутствующих.

Не мысли ни о ком зла, иначе сам сделаешься злым, ибо добрый помышляет доброе, а злой злое. Будем помнить старинные народные поговорки: «В чем кого осудишь — в том и сам побудешь»; «Знай себя — и будет с тебя». Краткий путь ко спасению — не осуждать. Вот путь — без поста, без бдения и труда.

Преподобный Симеон Псково-Печерский

Предосторожностью от осуждения ближних, которые обижают вас и соблазняют других, могут служить: во-первых, воспоминание о своих грехах, какого рода они ни были бы; во-вторых, мысль, что нам не предоставлено право судить и осуждать ближнего; в-третьих, то, что после падения брата или сестры мы не видим их восстания и не знаем всей силы искушений и соблазна, коими увлеклись и пали наши братья или сестры; в-четвертых, то, что

Сам Господь восставит их, а нас, быть может, за гордыню низложит, как фарисея, и осудит за суд, нам не предоставленный, и, наконец, в-пятых, молитва о ненавидящих и обидящих нас.

Преподобный Варнава Гефсиманский

Главное — остерегайтесь осуждать близких. Когда только придет в голову осуждать, так сейчас же со вниманием обратитесь: «Господи, даруй ми зрети моя согрешения и не осуждати брата моего».

Преподобный Нектарий Оптинский

Надо всегда твердо помнить — это страшный закон духовной жизни: если в чем кого осудишь или смутишься в чем-нибудь у другого человека, то тебя это же самое постигнет. Ты сделаешь сам то, в чем осудил другого, или будешь страдать этим самым недостатком.

Преподобный Никон Оптинский

Когда при преподобном Архиппе Глинском кого-то осуждали, старец обыкновенно говорил: «Он выше (достойнее) меня».

Преподобный Серафим Глинский (Романцов) говорил: «Осуждение ближних — душевная немощь, а не пустяк. Осуждающий разделяет ответственность с согрешившим».

Осуждаем, детонька, оттого, что за собой не смотрим и себя наперед не осуждаем.

Преподобный Алексúй Зосимовский

Добрый человек всех людей видит добрыми, а злой и лукавый не только криво, но и прямо ходящих подозревает, укоряет, осуждает и злословит.

Осуждая порочных людей, мы сами себя осуждаем, потому что и мы не свободны от грехов. Когда мы покроем согрешение брата своего, тогда и Бог покроет наши согрешения, а когда мы обнаружим грех брата, и Бог объявит согрешения наши.

Язык осуждающего злее ада: даже ад возьмет только злых, а язык пожирает и злых, и добрых. Строгий суд о ближнем показывает не доброжелательство, а ненависть к человеку.

Осуждая других и черня их честь, мы сами себя бесчестим.

Осуждающий вредит троим: себе самому, слушающему его и тому, о ком говорит. Ибо не только осуждать грешно, но и слушать осуждающих грех. «Кто говорит клевету,— сказал некто,— и кто слушает ее — оба имеют диавола: один — на языке, а другой — в ушах». Если бы ты был добр, то не стал бы говорить худо о другом. Даже и явных грехов нам оглашать не должно. Будем лучше замечать в других добродетели, а в себе находить грехи.

Чтобы не осуждать, мы должны заниматься своею душою, узнавать свои душевные болезни, свою нищету. Узнать самого себя — самое трудное и самое полезное знание. Сподобившийся увидеть себя, говорят отцы, выше сподобившегося увидеть Ангелов.

Преподобный Симеон Псково-Печерский

Всеми силами старайся, чтобы никого не осуждать ни в чем. Чего себе не хочешь, того и другим не

делай и вражды не имей, иначе молитва не будет прививаться к сердцу.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря



Осуждение себя

(у святых отцов оно часто называется самоукорением)

Делаете ли вы какое дело, или бываете без дела; дома ли находитесь, или идете куда, сидите или лежите, — всегда и за все осуждайте себя; как можно чаще напоминайте себе: все люди лучше меня живут; все люди как люди, а я один живу хуже скотины.

Если вы будете постоянно сами себя осуждать, во всяком случае только укорят самого себя, то верьте Богу, что не погибнете; вот еще вам свидетель верный — апостол Павел, который говорит: *аще бо быхом себе рассуждали, не быхом осуждени были* (1 Кор. 11, 31), то есть, если мы будем в сей жизни сами себя осуждать, то в будущей (жизни) не будем осуждены Богом. Надейтесь на милость Божию, надейтесь; а свою жизнь порицайте. Любите Милосердного Бога, любите Бога, милующего грешников; а самого себя возненавидьте. Будьте готовы пред всяким человеком смириться, всякому человеку в ноги пасть, или, по крайней мере, низко поклониться; если заметите — кого чем огорчили, — старайтесь поклониться и попросить со смирением прощения.

Преподобный Стефан Вятский (Филейский)

При всех добродетелях твоих, если подумаешь о себе, что ты нечто, вот и погибла; а лучше думай: я грешна и хуже всех.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Не надобно завидовать добрым делам других, а только свои недостатки смотреть и о них думать; браните себя мысленно: горе мне, что я горда и не могу трудиться!

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Чем строже и беспристрастнее кто судит о собственных своих делах, тем снисходительнее, но вместе и вернее бывает суд его о делах других.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

Какая бы ни постигла тебя скорбь, не обвиняй в ней никого, кроме себя, и говори, что это случилось со мной за грехи мои.

Преподобный Андроник Глинский

За то, что мы не так живем, как надо, будем себя осуждать и просить у Господа прощения и милости. Поревнуем мытареву смирению — и хватит с нас.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)

Учитесь самоукорению: без него нельзя. Вот я пятьдесят лет в монастыре живу, мне семьдесят шесть лет, слепой, еле ноги передвигаю; и только потому меня Господь милует, что я вижу свои грехи: свою лень, свое нерадение, гордость свою; и посто-

янно себя в них укоряю — вот Господь и помогает моей немощи.

Преподобный Герман Зосимовский

Сознание, что ты духовно не подвигаешься вперед, послужит для самоукорения. Смирять себя надо. Одно крыло — смирение, другое — самоукорение. Нужно наедине громко молиться Иисусовой молитвой.

Преподобный Алексий Зосимовский

Преподобный Алексий Зосимовский учил: «Когда душа обвинит себя во всем, тогда возлюбит ее Бог, а когда возлюбил ее Бог, тогда — что еще нам нужно?»

Вот теперь иная думает: «Я в церковь хожу, а вон та не ходит, ну какая же она! И та вон что делает, на что уж это похоже», — да так все машет да машет ручкой, себя лучше других считает. Глядишь, и домахала до того, что упала ниже тех, кого осуждала.

Надо себя недостойнее всех считать — вот верный и единственный путь к спасению, и еще — исполнение заповедей Господних. О них Господь сказал, что они *тяжки не суть*, но своими силами нам их не выполнить, надо просить помощи у Господа — и даст. Кажется, просто. Просто, но сложно.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Всяк, кто желает достигнуть Христова Царства, не должен озираясь припоминать свои высокие добродетели — и особенно высокие думы — а смотреть на подвиги и славу святых: и будем с ними! А свои

зри немощи, грехи и исход души и ужасающие истязания тогдашние — и не согрешишь.

Преподобный Анатолий Оптинский (Зерцалов)



Откровение помыслов

Исповедь — одно, а откровение помыслов — другое. Святые отцы говорят: когда не к кому обратиться, то избери себе единодушного брата и ему открывай свои помыслы. Помыслы можно открывать даже человеку, не имеющему священного сана.

Преподобный Варсонофий Оптинский



Отношение к другим людям

Входите в положение каждого человека, учитывайте то, кто перед вами, переживайте с другими, старайтесь разгружать других. Это даст вам возможность безболезненно отстать от своего «я». Тогда вы будете страдать за других, как Христос страдал за всех.

Праведный Алексúй Московский (Мечёв)

Спастись невозможно тому, кто ничего не делает для спасения ближнего, а посему самое главное внимание христианина должно быть обращено на

спасение душ наших ближних. Живи для других — и сам спасешься.

Преподобный Симеон Псково-Печерский

Считай каждого человека лучшим себя; без мысли сей, если б кто и чудо сотворил, не угоден Богу.

Афонский старец схиархимандрит Кирик



ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

К себе должно относиться строго, а к другим снисходительно.

Преподобный Алексий Голосеевский

За собой следить надо. Как видишь, что подходит прилог оскорбить, сказать колкость, сейчас же его прогнать, а то потом пойдет желание, а за ним дело.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ОТРЕЧЕНИЕ ОТ МИРА

И в миру, и в монастыре есть отречение от мира. В миру, чтобы не захватывало нас то, что делается кругом нас («Бога нет» и т. п.). И в миру, и в монастыре есть общение с людьми, и потому и тут и там нужно стараться уничтожать свое «я».

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

ОТЧАЯНИЕ

В минуту отчаяния знайте, что не Господь оставляет вас, а вы — Господа.

*Архимандрит Агáпит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни*

Терпи и терпи все — все злострадания, всю тяжесть труда, укорения, клевету, но больше всего бойся отчаяния — это самый тяжелый грех.

*Валаамский и Псково-Печерский старец
иеросхимонах Михаил (Питкевич)*

Особенно нужно употреблять усилие, чтобы не впасть в отчаяние, — прилежать, сколько позволяют силы, молитве и, если можно, падать ниц в молитве, что очень полезно.

Пусть тогда молится молитвой Великого Варсонофия: «Господи! Ты видишь скорбь мою; помилуй меня, Боже, помоги мне грешному!» Или, как повелевает Симеон Новый Богослов: «Не попусти на меня, Владыко, выше сил моих искушение, или скорбь, или болезнь, но подай силу и крепость, чтобы я мог перенести все с благодарением!»

Иногда же молиться так, как Григорий Синаит велел молиться на эту страсть, то есть: возведя очи на небо и простерши руки на высоту; ибо две эти страсти (блуд и уныние) называл он (Григорий) жестокими.

И так подвизаясь, имей прилежание, насколько возможно, к чтению, также исполняй рукоделие, ибо и то и другое служат великими помощниками во время подобной борьбы.

Случается иногда, что и во время этих занятий страсть не оставляет тебя, тогда еще усерднее, еще с большим умилением прибегни к молитве.

Преподобный Нил Сорский



ОЧИЩЕНИЕ СЕБЯ

Главное — снутри начинай, внутри очищай, а не напоказ — снаружи.

Валаамский и Псково-Печерский старец иеросхимонах Михаил (Питкевич)



ОШИБКИ

Всегда надо молиться, чтобы Господь вразумил, что надо сделать, и Господь не оставит нас заблуждаться.

Адам не был мудр, чтобы спросить Господа о плоде, который дала Ева, и потому потерял рай.

Давид не спросил Господа: «Хорошо ли будет, если я возьму себе жену Урия?» — и пал в грех убийства и прелюбодеяния.

Так и все святые, которые согрешили, согрешали потому, что не призвали Бога на помощь, чтобы вразумил их. Преподобный Серафим Саровский сказал: «Когда я говорил от своего ума, то бывали ошибки».

Но есть и безгрешные ошибки несовершенства; их видим даже у Божией Матери. В Евангелии говорится, что когда шла Она из Иерусалима с Иосифом, то думала, что Сын Ее идет со сродниками или знакомыми... И только после трех дней искания нашли Его в Иерусалимском храме беседующего со старцами (см.: Лк. 2, 44–46).

Итак, только Господь всеведущ, нам же всем, кто бы ни был, надо молиться Богу о вразумлении и спрашивать духовного отца, чтобы не было ошибок.

Преподобный Силуан Афонский



ПАДЕНИЕ

До самой смерти бойтесь падений и не надейтесь на свои силы, а только на помощь Божию, призывая Его в молитве со смирением.

Преподобный Севастиан Карагандинский

Отчего человек бывает плох? Оттого, что забывает, что над ним Бог.

Преподобный Амвросий Оптинский



ПАЛОМНИЧЕСТВО

Слышу: говорят, сказывают и пересказывают одни другим, что мы ездили на богомолье в Ростов,

были в Тотьме, у Троицы Сергия; едем в Киев; хочется побывать и у Соловецких — так обыкновенно пересказывают одни другим. Слышу: говорят об одних только поездках, и не слышу, чтобы кто сказал: «Я хочу переменить худую и суетную жизнь на богоугодную и постоянную». Что за польза только ездить к угодникам Божиим, а не подражать их терпению и не исправлять свои нравы? Да они сами будут посещать, когда кто хотя и не делает обетов, и не ездит по дальним странам; но, пребывая на одном месте, ведет жизнь постоянную и благоугождает Богу.

Так говаривал покойный Василий Федорович Галафеев.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Когда Белгородского старца схиархимандрита Григория (Давыдова) спрашивали, хорошо ли ездить по разным монастырям и церквам, он отвечал: «Когда оставишь себя, поезжай куда хочешь».



ПАМЯТЬ О БОГЕ

Преподобный Серафим Саровский советовал всегда иметь память о Боге и для этого непрестанно призывать в сердце имя Божие, повторяя молитву Иисусову: Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго. «В этом да будет, — говорил он, — все твое внимание и обучение! Хоть сидя, или делая что, или в церкви до начала богослужения стоя, входя и исходя, сие непрестанно содержи на

устах и в сердце твоем. С призыванием таким образом имени Божия ты найдешь покой, достигнешь чистоты духовной и телесной, и вселится в тебя Святой Дух, источник всех благ, и управит Он тебя во святыне, во всяком благочестии и чистоте».

Всегда, во всех без исключения делах и начинаниях — приучи себя к памяти о Боге; а чтобы приучиться, надо просить благодатной помощи у Господа и благословения для укрепления нашей воли, чтобы переходить мысленно от видимого предмета на невидимое имя Божие, низводящее на нас благодатную помощь в деле спасения души и на все дела и начинания наши. Так действуя, будешь все творить во славу Божию по научению святого апостола (см.: 1 Кор. 10, 31), и в то же время будешь иметь богоугодную и спасительную молитву, на которую, так сказать, наталкивает нас всякий предмет, пред нашими глазами сущий.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик



ПАМЯТЬ СМЕРТНАЯ

Память о смерти не есть то, чтобы воображать гроб, могилу, погребальную обстановку и тому подобное, но лишь иметь уверение что не ныне — завтра нас здесь не будет и переселят нас в вечность, которая, по словом святого Иоанна Златоуста, страшнее самого ада! Нет сильнее способа к побуждению добродетели, кроме памяти смертной, которая отрешает дух от временной видимой твари и

прилепляет его к Богу; в особенности с утра надо настраиваться на помышление о вечности, ибо какое будет утреннее настроение, такое останется и на весь день.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Вот что хорошо иметь в мысли: я земля, мне дано только посмотреть на это премудрое здание, — посмотрю и опять обращусь в землю.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Если ты заручишься крыльями смирения, терпения, самоукорения и молитвы, то у тебя появятся страх Божий и память смертная.

Преподобный Алекси́й Зосимовский

Понуждай себя чаще, внутренно молиться, насколько хватит сил и времени, еще упражняйся в смертной памяти и молись Богу, чтобы Он дал память смертную. Замечай, какая наша временная жизнь: непостоянная, изменчивая и скоропроходящая, невнимательных увлекает к рассеянности.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря

П*омни последняя своя и во веки не согрешишь.* Пока жив, спасайся, время не теряй, плачь, молись, смиряйся, будь готов и знай, что когда оставишь свет, будешь позван на ответ.

Преподобный Андрони́к Глинский

Помышляй всегда и говори себе, что не останусь в этом мире дольше этого дня, и не будешь

согрешать. И днем, и ночью болезнуй о своих грехах.

Преподобный Андроник Глинский

Как готовящиеся в дорогу имеют письменный о себе вид и довольно денег, так готовящимся в другой мир надобно иметь чистую молитву и добрые дела.

Преподобный Георгий, Задонский затворник



ПАСХА

Поздравляя с Пасхой, говоря о ней как о духовной весне, желая духовного пробуждения, преподобный Серафим Глинский (Романцов) напоминал, что «этому способствует молитва, память о Боге, страх будущих вечных мук и желание вечного блаженства».



ПАТРИОТ

Белгородский старец схиархимандрит Григорий (Давыдов) так объяснял значение слова «патриот»: «Патер в переводе — отец, а патриот — это хранитель отеческих заветов. Мы же все заветы разрушили».



ПЕЧАЛЬ

Когда вы печальны, обратитесь к утешению вашему: Господь наше утешение! Помолимся Ему в тайне сердца своего: «Господи, огради сердца наши благими мыслями; даруй веру и терпение, да не печалимся о временных, но о вечных помышление наше да будет. Буди, Господи, милость Твоя на нас; Ты еси упование наше, вразуми нас на истинный путь и научи творити волю Твою. Вот нас окружает суетность мира сего, и тьма мысленная заставляет нас недоумевать о спасении нашем: помилуй нас, Господи; светом слова Твоего просвети сердца наши: выведи нас из недоумения и отгони от нас тьму находящих помышлений, да узрим и мы свет спасения Твоего».

Покойтесь в Господе! Не задумывайтесь и не унывайте и охотно претерпевайте ради Господа все, что вам ни приключится скорбное; Господь, видя ваше произвольное и безропотное терпение, скоро вознаградит вас щедротами Своими.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Грусть прогоняется молитвою и чтением Псалтири; не только же прогоняется грусть, но, при усердном внимании к читаемому слову, озаряется душа и просвещается мысль, да и самое сердце исполняется радости о Господе. Вот чем надлежит заниматься печальной душе, а не унывать, не отчаиваться. При сем занятии приложится и истинный разум: как надобно проводить кратковременную жизнь в здешнем суетном мире, чтоб спастись и не погибнуть вечно.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Если хочешь избавиться от печали, не привязывайся сердцем ни к чему и ни к кому. Печаль происходит от привязанности к видимым вещам.

Преподобный Никон Оптинский



ПИСАНИЕ СВЯЩЕННОЕ

Преподобный Серафим Саровский говорил, что очень полезно заниматься чтением слова Божия в уединении и прочитать всю Библию разумно. За одно такое упражнение, кроме других добрых дел, Господь не оставит человека Своею милостью, но исполнит его дара разумения.

Вот, друг, как советую тебе читать Святое Писание: сперва помолись Богу, чтобы Он открыл твой ум уразуметь Писание; что понятно — старайся исполнять, а непонятное пропускай. Так святые отцы советуют. Святое Писание надо читать не для знания, а для того, чтобы спасти свою душу. А исследование непостижимого относится к гордости.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря



ПИЩА

Пища, ежели вам не покажется, благословите ее знамением Животворящего Креста Господня и

скажите сами в себе: «Что ты, враг, мне препятствуешь? У других и такой пищи нет! Сам Царь Небесный благословил меня вкушать ее». Кто Бога ради живет, кто пришел для Христа Иисуса, тому вкусной пищи не надобно. Кто захочет есть, так и худую и суровую пищу будет есть. Иоанн игумен говорит Симеону: «Почто так много постишься, чадо? Пища не сквернит человека». Он отвечает: «Правда, пища человека не сквернит, но скверные помыслы рождает и пригвождает ум к земным вожделениям, утолстевает плоть и превращает духовного человека в плотяного».

Пища сладкая неискусным много вредит; если бы в нас истинное смирение было, то и не подумали бы, что надобно подкрепиться такою-то пищею! Это от врага! А Господь благословит что, то и вкушайте. Что ни дадут, все принимайте с благодарением; представляйте, что вы всего недостойны за грехи ваши тайные, которых никто не знает.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)



ПЛОТЬ

Царствие Божие нудится, и нуждницы восхищают е (Мф. 11, 12 слав.). Это насилие не ограничивается одним воздержанием от страстей и пищи, но простирается на все внутренние и внешние действия и движения наши. Делай все вопреки хотения плоти: хочется лечь покойнее, принудь себя на против-

ное; хочется облокотиться сидя, воздержись, и так во всем.

Преподобный Парфений Киевский



ПОДВИГИ

Три подвига многоценны пред Богом: *во-первых,* когда человек, впадши в напасть и подвергаясь другим искушениям, принимает их с благодарением; *во-вторых,* когда кто старается, чтобы все дела его были сокровенны от людей и чисты пред Богом и не имели суетных побуждений; *в-третьих,* когда кто пребывает в послушании к своему духовному отцу и отказывается от всех своих желаний. Последний получает один лишний венец против прочих.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский



ПОДОЗРЕНИЕ

Бойтесь подозрительности. Диавол, возобладав над человеком, доверяющим его внушениям к подозрительности, может показать ему то, чего и не было. Когда вам диавол указывает на чужие недостатки и немощи и побуждает вас к осуждению, вы говорите себе: «Я хуже всех. Я достоин вечных мук. Господи, помилуй мя». Если даже будете так говорить без чувства, все-таки нужно так говорить.

Преподобный Варсонофий Оптинский

ПОЗНАНИЕ

Однажды преподобный Нектарий Оптинский сказал: «Бог не только разрешает, но и требует от человека, чтобы тот возрастал в познании. В Божественном творчестве нет остановки, все движется, и Ангелы не пребывают в одном чине, но восходят со ступени на ступень, получая новые откровения. И хотя бы человек учился сто лет, он должен идти к новым и новым познаниям. И ты работай. В работе незаметно пройдут годы». В это время лицо его было необыкновенно светлым, таким, что трудно было смотреть на него.



ПОКАЯНИЕ

Кроме покаяния, нет иного пути ко спасению. Ныне люди спасаются только скорбями и покаянием. Без покаяния нет прощения, нет и исправления: душа человеческая погибает. Если бы не было покаяния, то не было бы и спасающихся. Покаяние есть лестница, вводящая в рай. Да, в покаянии — вся тайна спасения. Как это просто, как ясно! Но мы как поступаем? Оставляем указанное нам Богом спасительное покаяние и стремимся к упражнению в мнимых добродетелях, потому что они приятны для наших чувств; потом мало-помалу, неприметным образом заражаемся «мнением».

Посему желающему спастись надо чаще каяться. Бремя грехов наших снимается покаянием и исповедью.

Преподобный Симеон Псково-Печерский

Бог будет судить о покаянии не по мере трудов, а по мере смирения.

Преподобный Иосиф Оптинский

Господь такой любвеобильный, что ты и представить себе не можешь. Хотя мы и грешные, все равно иди к Господу и проси прощения. Только не унывай — будь как ребенок. Он, хотя и разбил самый дорогой сосуд, все равно с плачем идет к отцу, а отец, видя свое дитя плачущее, забывает тот дорогой сосуд. Он берет это дитя на руки, целует его, прижимает к себе и сам же уговаривает свое дитя, чтобы оно не плакало. Так и Господь, хотя, бывает, что мы делаем и смертные грехи, Он все равно ждет нас, когда мы к Нему придем с покаянием.

Псково-Печерский старец архимандрит Афиноген (в схиме Агапий)

Как только заметишь в себе грех ума, слова, мысли, либо какой греховной страсти или привычки, борющей тебя во всякое время и месте, — сию же минуту кайся Богу (хотя бы и мысленно): «Господи, прости и помоги!» Эти три слова — «Господи, прости, и помоги», надлежит произносить медленно и несколько раз, или вернее, пока вздохнешь; вздох этот означает пришествие благодати Святого Духа, простившего нам грех сей, за который мы в данный момент каемся Богу. Тогда всякое действие бесовское в мыслях наших, и особенно в воображении, отпадает от нас. Если же бесовское действие снова придет, снова же сотворить покаянную молитву; этим только способом человек достигнет чистоты сердца и мира душевного. При таком по-

каянии никакая страсть или привычка греховная не может устоять, но постоянно умаляться будет и наконец совершенно исчезнет по мере чистоты сердца.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Когда день склонился к вечеру и наступает ночь, тогда пред отходом ко сну надо помыслить: как проведен день?

Вспомни — где был, что видел, что говорил и что худое сотворил: против Бога, против ближнего и против своей совести и если что-либо усмотришь греховное, тогда покайся Богу за весь день, а если не усмотришь, не вспомнишь ничего, это не значит, что ничего не случилось, но то значит, что по рассеянности мыслей все забыто; тогда надо каяться Богу и за самое забвение о Боге, говоря себе: забыл я Тебя, Господи! Увы мне! Не забудь же меня Господи, Тебя забывающего! И эти слова надо выражать (хотя бы и мысленно) несколько раз протяжным тоном, ибо при таком именно тоне, а не при скороговорке бывает сердце сокрушенное и смиренное.

Вечерний навык о покаянии пред Богом поведет дальше к средине дня, а потом будешь ловить себя на месте преступления греховного падения (в мелочах). Такое покаяние пред Богом поведет к полному совершенству (или святости) — без особых подвигов! Как о сем сказали древние святые отцы, Бог не требует от нас чрезвычайных подвигов, но малых, только постоянных, по словам святого Иоанна Златоуста.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Глинский старец преподобный Серафим (Романцов) подчеркивал и в словах, и в письмах, что надо выработать привычку сразу каяться, как только согрешил. Если есть кому сказать — хорошо, а если нет — перед Богом.

«Заметишь, что не удалось сделать все, что хотелось, скажи: «Господи, помилуй!» Надо бы заставить себя, да лень одолела — «Господи, прости». Если кого, забывшись, осудишь — скорее кайся, если что нарушишь — тоже. Покаявшись, старайся не грешить, а на допущенном не останавливай внимание, чтобы всегда иметь покойный дух, ни на что и ни на кого не возмущайся».

Нужно стараться согревать в себе чувства раскаяния, сердечного покаяния перед Богом. Не нужно прибегать ни к каким приемам, а просто только развивать в себе чувство глубокого, искреннего покаяния. Мало-помалу преуспеешь и тогда почувствуешь великую сладость от молитвы.

Преподобный Алексий Зосимовский

Ежели и есть какие тайные недостатки, должно всячески исповедоваться; Господь Бог радуется о кающемся, как заблудшую овцу приемлет его в объятия. Перекрестись и скажи: «изми мя от уст пагубнаго змия, зияющаго пожрети мя и свести во ад жива» (молитва 8 из молитв на сон грядущим. — *Ред.*).

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

«Бывает так, — говорил преподобный Амвросий Оптинский, — что хотя грехи наши чрез покаяние и прощаются нам, но совесть все не пере-

стает упрекать нас. Покойный старец отец Макарий для сравнения показывал иногда свой палец, который когда-то был порезан: боль давно прошла, а шрам остался. Так точно и после прощения грехов остаются шрамы, то есть упреки совести.

Хотя Господь и прощает грехи кающимся, но всякий грех требует очистительного наказания.

Например, благоразумному разбойнику Сам Господь сказал: *днесь со Мною будеши в раи*; а между тем после этих слов перебили ему голени. А каково было еще повисеть на кресте часа три? Значит, ему нужно было страдание очистительное. Для грешников, которые умирают тотчас после покаяния, очищением служат молитвы Церкви и молящихся за них; а те, которые еще живы, сами должны очищаться исправлением жизни и милостыней, покрывающей грехи».



ПОКОЙ ДУШЕВНЫЙ

Истинный покой где искать? Кого спросить об этом? Ответов много получим. Всякий, по своему мнению, может что-нибудь сказать. Но Сам Господь вещает нам и убеждает нас Своим словом. Он, будучи создатель Неба и земли и наш Творец, увещательно говорит к нам: *научитеся от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем, и обрящете покой душам вашим* (Мф. 11, 29). Где же его кротость и смирение видеть нам? На Кресте Иисуса Христа. Вот теперь знаете, как обрести покой душе своей: не

беспокойтесь же ни о чем другом, и тленном и погибающем. Сами знаете, что не можно вкупе угождать Богу и миру. Бог возлюбит вас, а мир возненавидит. Многие прежде возлюбили было Бога, а потом, видя тесный и прискорбный путь, обратились к миру, чтобы от своих любимыми быть, прельщая себя, что и так можно спастись; однако не напрасно сказано, что *многими скорбьми подобает внити в Царствие Божие* (Деян. 14, 22 слав.).

Преподобный Георгий, Задонский затворник



ПОКОЙ ЖИТЕЙСКИЙ

Тогда может быть покой, когда пропоют: «Со святыми упокой...» А до этого не ищи покоя до самой смерти. Человек рождается не для покоя, а для того, чтобы потрудиться, потерпеть ради будущей жизни (покоя). Здесь мы странники, пришельцы, гости. А у странников нет покоя в чужой стране, в чужих делах. Они, ступая шаг за шагом, идут вперед и вперед, чтобы скорее достичь родного отечества, то есть дома Божия, Царствия Небесного. А если здесь, в земной юдоли скорбей, в мире удовольствий замедлить, то вечер (то есть закат дней) незаметно подступит и смерть застанет душу не готовой, без добрых дел, и времени их сотворить уже не будет. Смерть неумолима! Ни один богач богатством, ни сребролюбец деньгами, ни богатырь силою, ни царь, ни воин не могут откупиться от смерти, и никто из них не может взять с собою ничего, приобретенно-

го ими. Наг человек родился, наг и отходит. Только вера, добрые дела, милостыня идут с ним в будущую жизнь, и никто не поможет: ни друзья, ни родные.

Преподобный Севастиан Карагандинский



ПОМИНОВЕНИЕ ИНОВЕРЦЕВ

Отца твоего (лютеранина) нельзя поминать во время церковных служб: ты уж по нем не заказывай парастаса и заупокойных служб. Я тебе дам молитву, составленную отцом Леонидом Оптинским, которая как раз подходяща для твоего отца. Благословляю тебя с сегодняшнего дня начать молиться о нем. Еще при жизни отца Леонида были извещения о пользе этой молитвы. «Помилуй, Господи, аще возможно есть, раба Твоего (имя), отшедшаго в жизнь вечную в отступлении от Святыя Твоея́ Православныя Церкве. Неисследимы судьбы Твоя. Не постави мне в грех сей молитвы моей, но да будет святая воля Твоя».

Преподобный Алексий Зосимовский



ПОМОЩЬ БОЖИЯ

Б*ез Мене не можете творити ничесоже*, сказал Господь (Ин. 15, 5). При каждом благом начинании мы должны испрашивать помощи Божией и благословения Его, так как без помощи Божией мы ничего не можем сделать, а потому все благое, совер-

шаемое нами, мы должны относить к Богу, и Он в день Суда Своего все это отнесет к нам; а если мы что-либо сделанное нами доброе присвоим себе, своим трудам, усилиям, то вместо награды получим осуждение, что ясно изображено в притче о фарисее: он похвалился добродетелями своими и чрез это потерял их. Помнить должно сказанное в Евангелии: *егда сотворите вся повеленная вам, глаголите, яко раби неключими* (негодные, ничего не стоящие. — *Ред.*) *есмы* (Лк. 17, 10).

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)



ПОМЫСЛЫ

Охранять свою душу от помыслов — это трудное дело, значение которого даже непонятно людям мирским. Нередко говорят: «Да зачем охранять душу от помыслов? Ну, пришла мысль и ушла, что же бороться с ней?» Очень они ошибаются. Мысль не просто приходит и уходит. Иная мысль может погубить душу человека, иной помысел заставляет человека вовсе свернуть с определенного пути и пойти совсем в другом направлении.

Святые отцы говорят, что есть помыслы от Бога, помыслы от себя, то есть своего естества, и помыслы от бесов. Для того чтобы различить, откуда приходят помыслы, внушаются ли они Богом или враждебной силой или происходят от естества, требуется великая мудрость.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Опасайся останавливать внимание и ласкать в душе нечистые помыслы, потому что, хотя бы от сего ничего беспорядочного не произошло в теле твоем, однако ты останешься виновным перед Сердцеведцем Богом, Который сказал о воззрении на женщин *ко еже вожделети ея — уже любодействова в сердце своем* (Мф. 5, 28).

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Господь так близок ко всем нам, так нас любит, что всегда готов помочь нам. Поэтому, когда нападают помыслы, обратись ко Господу; чувствуешь, закипает злоба, ненависть к кому-нибудь, воззови к Божией Матери: «Владычице, помоги мне, я немощен, я не могу, мне хочется быть добрым, помоги же мне», — сердечно, слезно помолись, а потом, знаете, как мать, со всех ног бежит к ребенку, когда он заплачет, что-нибудь с ним случится, так Господь нас любит и всегда поможет. А о немощных, грешных, слабых Он особенно печется, как мать слабого ребенка, больное дитя особенно любит и заботится о нем, так и Господь. Ведь Он пришел не праведников, а грешников спасти. Он всех зовет к Себе: *приидите ко Мне вси*, ко всем протягивает руки, всех обнимает.

Праведный Алекси́й Московский (Мечёв)

На вопрос: «Можно ли избавиться от помыслов?» — Белгородский старец схиархимандрит Григорий отвечал: «А ты можешь поймать птицу в небе?» — «Нет». — «А не дать ей свить гнездо на дереве?» — «Могу». — «То же и с помыслами. Главное — не дать им свить гнездо в нашем сердце».

Нужно блюсти помыслы. Бывают они добрые, безразличные и худые. Последних никогда не принимай. Как появился, отсекай его сразу молитвой Иисусовой. А если станешь его рассматривать, то он к тебе приразится, ты им заинтересуешься. Он тебя очарует, и ты с ним согласишься и будешь обдумывать, как бы его исполнить, а потом его исполнишь делом — вот и грех.

Но есть и такие помыслы, которые представляются невинными, а доводят до великих искушений и тяжких грехов. Мне рассказывали, что была в Уфимском женском монастыре некая прозорливая старица, а духовником в том монастыре был очень хороший вдовый священник лет шестидесяти. Вот раз, ложась спать, вспомнил, как тридцать лет тому назад, когда еще его жена и дети были живы, он укладывал детей спать. И умилился. А потом вспомнил жену, ну и пошло, мысли уклонились, куда не подобает. Так что он провел всю ночь в молитве и поклонах, такое было искушение. А утром старица вызвала его к себе и спрашивает: «Что такое с Вами, батюшка, было? Силы нечистые роились вокруг Вас, как мухи». Духовник чистосердечно признался: вот куда могут завести нас мысли, сначала кажущиеся хорошими. Психиатры толкуют там о психоанализе и разном, но где же нам во всем этом разбираться, что хорошо и что нет. А посему взывай ко Господу непрестанно: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго». Сказано у апостола Павла, что кто исповедует Христа Сыном Божиим и будет вопиять к Нему непрестанно — спасен будет (см.: 1 Фес. 5, 17).

Валаамский и Псково-Печерский старец иеросхимонах Михаил (Питкевич)

ПОМЫСЛЫ БЛУДНЫЕ

Наблюдай за помыслами, потому что для тех, которые соглашаются с блудными помыслами и услаждаются ими, нет надежды на спасение; напротив же, те, которые не соглашаются с ними, но противятся со всевозможным усилием, молясь против них, получают венцы от Бога.

Преподобный Андроник Глинский

Человек не должен принимать особенно следующих двух помыслов: блуда и осуждения ближнего. Но когда враг подложит какой из них, то должно встать на молитву и с плачем против них молиться Богу, и Бог избавит его.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский



ПОМЫСЛЫ ЗЛЫЕ КАК ПОБЕЖДАТЬ

На все злые помыслы должно призывать в помощь Бога; ибо мы не всегда имеем достаточно сил сопротивляться им, сказал святой Исаак, и негде нам искать помощи в этом деле, кроме как у Бога. Поэтому нужно молиться Владыке Христу с усердием, слезами и воздыханием, как говорит Нил Синайский, и говорить: «Помилуй меня, Господи, и не попусти погибнуть мне! Помилуй меня, Господи, ибо я немощен! Посрами, Господи, одолевающего меня беса! Упование мое, осени над главою моею в день брани бесовской! Побори одолевающего меня

врага и обуревающие меня помыслы, умири тишиною Твоею, Слове Божий». Федор же Студит, заимствуя у Давида свою молитву об избавлении от нечистых помыслов, так повелел молиться: «Господи, будь соперником против соперников моих, срази сражающихся со мною» (Пс. 34, 1), и прочее из того же псалма.

Или как песнописец написал: «Рассеянный мой ум собери, Господи, и поросшее дурною травою мое сердце очисти! Дай мне покаяние, как Петру, воздыхание, как мытарю, слезы, как блуднице, да зову к Тебе: помоги мне и от скверных помыслов избави меня! Подобно морским волнам восстают на меня беззакония мои, и я, как корабль утопающий, погружаюсь в пучину скверных помыслов; но приведи меня к тихому пристанищу, Господи, покаянием и спаси меня! Я весьма скорблю о том, что слаб умом, почему и нехотя иногда изменяюсь к худшему — потому-то и вопию к Тебе, Богоначальная Святая Троице: помоги мне, и в стоянии добрых помыслов и чувствовании учини мя».

Так, выбирая из писания приличное на каждый помысл и каждому времени потребное, подобным образом и будем призывать Бога в помощь против всех помыслов и Он упразднит их в нас.

Также можно принять за образец некоторого старца, который повторял наедине сам с собой: «Отойди окаянный и приди возлюбленный!» Однажды услыхал это живущий с ним брат и, думая, что он с кем-нибудь разговаривает, спросил его: «С кем ты говоришь, отче?» Тот отвечал: «Я отгонял злые помыслы и призывал благие».

Преподобный Нил Сорский

Все помыслы отгоняй молитвой Иисусовой, а когда они очень уж будут докучать тебе, то ты, незаметно для других, плюнь на них и на диавола, тебя смущающего. Ведь когда при крещении христианин сочетается со Христом, он и на диавола, и на дела его и дует, и плюет — так и ты делай! Святые отцы учат, что на богохульные помыслы совсем не следует обращать внимания — сами тогда отскочат. Нужно только сказать врагу: «Это не моя мысль, а твоя, навеянная». Если он возразит — нет, твоя, то ответь ему: «Мой духовник мне приказал так говорить» — и тотчас враг отбежит от тебя.

Преподобный Алексий Зосимовский

На вопрос, что делать с дурными помыслами, преподобный Нектарий Оптинский ответил: «Повторяй «Господи, помилуй!» и увидишь, как все земное отходит».

В другой раз он сказал: «Не обращай на них внимания».



ПОМЫСЛЫ ПЛОТСКИЕ КАК ИСПОВЕДОВАТЬ

Касательно же того, что вы затрудняетесь сказать духовнику о некоторых предметах, скажу вам: мысленные приражения страстных плотских помыслов не изъясняйте подробно, а просто говорите: «побеждаюсь плотскими помыслами»; довольно и этого. Бог видит сердце ваше, скорбящее об этом.

Если же стыд не допускает и этого сказать, то прибегните к смирению, и подумайте, что здешний малый стыд пред одним человеком освобождает от будущего вечного стыда.

Преподобный Макарий Оптинский



ПОМЫСЛЫ ХУЛЬНЫЕ

Многие под хулой на Духа Святого разумеют дурные, скверные мысли, которые откуда-то появляются в уме верующего человека, и считают такого человека погибшим. Глубоко ошибаются они. Разве может тот, кто верует в Бога, любить Его, надеется на Него, мыслить хулу? Очевидно, не его это мысли, а нашептываются они врагом нашего спасения, которому выгоднее всего, чтобы человек впал в отчаяние, счел себя отпавшим от Бога, тогда весь он в руках диавола.

Еще так скажу. Идете по дороге. Навстречу попадается пьяный, который извергает страшнейшие ругательства. Что вам нужно сделать? Поскорее пробежать мимо, стараясь не слышать того, что он говорит. Если что-нибудь, помимо вашей воли, осталось в вашей памяти, будет ли вас за это судить Бог как за хулу? Нет, не будет.

Иное было бы дело, если бы вы подошли к этому пьяному и стали ему говорить: «Вот хорошо, ну скажи еще что-нибудь, а теперь вот это...», обнялись бы и пошли с ним вместе, наслаждаясь тем, что он говорит. В том случае вы были бы осуждены вместе с ним.

Так и с помыслами; если вы стараетесь гнать их от себя, то ошибочно приписываете их себе: не ваши они, а внушаются вам врагом. Только когда вы добровольно останавливаетесь на какой-нибудь непотребной мысли и она вам доставляет удовольствие, тогда вы виноваты и должны каяться в этом грехе.

Преподобный Варсонофий Оптинский



Поношения и посрамления

Знай, что поношения и посрамления, хоть и неприятно переносить их, но очень полезны и спасительны для нас; если будешь внимать себе построже — узнаешь опытом. Надо бояться похвалы, ибо она воспитывает тщеславие и самомнение; горе, если похвала будет выше дела.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря



Порядок

Очень важно, чтобы у вас во всем был порядок — как в распределении времени, так и в обстановке кельи. Беспорядок влияет на душу. Даже в уныние можно впасть при беспорядке. Надо, чтобы в одно определенное время была молитва, в одно время самовар ставить, в одно время вставать, ложиться

и так далее. И в келье должен быть порядок. Лучше уж истратить время на то, чтобы все в порядок привести, а потом поддерживать...

Преподобный Никон Оптинский

Все чтобы было по порядку, и для еды должно быть определенное время, а если ты поздно пришла и тебе хочется есть, то, конечно, можно, ешь сколько там надо тебе... А вообще, чтобы был порядок.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Порядок чтобы у тебя был во всем... У меня тут был один немец, а у немцев ведь знаешь, какой во всем порядок-то, так вот он рассказывал. Были у него там гости... а у него был такой порядок: как 10 часов, так чтобы все были по местам. — Вот подходит время спать ложиться, он и объявляет, что через десять минут огонь будет потушен. Ну, все подумали, что он шутит, никто и не обратил на это внимания. Вдруг — смотрят — темно...

А я его спрашиваю: «А как же гости-то?» — «А как хотят, — говорит, — если они такие беспорядочные». Вот он, хоть и немец, а поучиться у него есть чему.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ПОСЛУШАНИЕ

Святые отцы говорят: «Рассуждение выше всего, смирение дороже всего, молчание лучше всего,

а послушание — это такая добродетель, без которой невозможно спастись».

Преподобный Алексий Зосимовский

Кто не приучится слушать родителей, равных и старших тебя, и даже младших, тот, выросши, никого слушать не будет, и его потом никто никогда не послушается.

Преподобный Севастиан Карагандинский



ПОСТ

Кто соблюдает с верою посты и молитвенные правила, того Господь со избранными причтет, а кто постов не уважает, тот на Вселенских соборах подвержен проклятию, что в Требнике усмотреть удобно можете.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Пост бывает двоякий: внутренний и внешний. Первый есть воздержание зрения, слуха и всех наших чувств от всего скверного и нечистого, второй — воздержание от скоромной пищи. Тот и другой пост неразрывно связаны друг с другом. Некоторые люди все внимание обращают только на внешний пост, совсем не понимая внутреннего. Приходит такой человек куда-нибудь в общество и в разговорах там сплошь и рядом принимает деятельное участие в осуждении ближних, и много похищает от их чести. Наступает время ужина. Ему

предлагают скоромную пищу: котлеты, поросеночка. Он долго отказывается.

— Ну покушайте, — уговаривают хозяева, — ведь не то, что входит в уста, оскверняет человека, а то, что из уст!

— Нет, в этом я стоик, — заявляет он, совершенно не сознавая, что, осуждая ближнего, он уже нарушил и даже совсем перечеркнул пост.

Вот отчего так необходимо трезвение над собой и хранение своих мыслей и вообще всех чувств. Трудясь для своего спасения, человек мало-помалу очищает свое сердце, и вместо прежних зависти, ненависти и злобы в нем рождается любовь.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Храните среды и пятки, и праздничные, и воскресные дни. За нехранение чистоты, за несоблюдение среды и пятка супругами дети родятся мертвыми, а за нехранение праздников и воскресных дней жены умирают родами.

Преподобный Серафим Саровский

За несоблюдение без причины постов, придет время — постигнет болезнь. Тогда не по своей воле будешь поститься. Господь попустит за грехи.

Преподобный Севастиан Карагандинский

Поститься должно так, чтобы никто не знал об этом.

Преподобный Алексий (Шепелев)

Какой бы ты ни соблюдала пост, даже самый строгий, если без истинного покаяния, то Господь не

приемлет его. Такой пост не приведет ни к спасению, ни к утешению. Главное — внутри очищай сердце.

Валаамский и Псково-Печерский старец
иеросхимонах Михаил (Питкевич)

Чтобы обновить душу покаянием, необходим пост; но не будем ограничиваться одной скудной пищей, постараемся оградить себя от всего худого: от уныния, беспечности, лености, зависти, самоугодия и вообще всего того, что отдаляет нас от Бога. Вооружимся неотступной молитвой, принесем покаяние и слезы сокрушения о грехах; этому же да научит нас память о Страшном Суде; утесним себя и свои желания, ибо Господь говорит: *подвизайтеся внити сквозе тесная врата* (Лк. 13, 24) и еще чрез пророка призывает нас к покаянию, говоря: *измыйтеся, и чисти будите, отымѝте лукавства от душ ваших* (Ис. 1, 16). Итак, чтобы отнять нам лукавства от сердец наших, необходимо нам облечься во смирение и послушание, ибо без этих двух добродетелей невозможно укрепиться на пути к Царству Небесному. Господь говорит: *на кого воззрю, токмо на кроткаго, молчаливаго и трепещущаго словес Моих* (Ис. 66, 2). Святой Феодор Студит говорит: «Кто имеет в себе действо смирения и послушания, то этими двумя добродетелями, как двумя крыльями, воспаряет он на Небеса и собеседником Богу бывает» (Доброт. IV, с. 107, 240).

Преподобный Варнава Гефсиманский

Преподобный Аристоклий, старец Московский, велел обязательно в среду и пятницу поститься, а если можно, то и в понедельник, потому что сре-

да — это день, когда Иуда сказал первосвященникам, что предаст им Христа, в пятницу Спаситель претерпел издевательства, поругание, биение и крестную смерть во искупление рода человеческого, а понедельник — день Архистратига Божия Михаила, предводителя Небесных Сил, этот пост ради Ангела Хранителя.

На вопрос, можно ли есть скоромное по постам, если кому постная пища вредна, и врачи приказывают есть скоромное, преподобный Серафим Саровский отвечал: «Хлеб и вода никому не вредны. Как же люди по 100 лет жили? Не о хлебе едином жив будет человек, но о всяком глаголе, исходящем из уст Божиих. А что Церковь положила на семи Вселенских соборах, то исполняй. Горе тому, кто слово одно прибавит к сему или убавит. Что врачи говорят про праведных, которые исцеляли от гниющих ран одним прикосновением, и про жезл Моисея, которым Бог из камня извел воду? Какая *польза человеку*, если *мир весь приобрящет, душу же свою отщетит?* (Мф. 16, 26). Господь призывает нас: *приидите ко Мне вси труждающиися и обремененнии, и Аз упокою вы: иго бо Мое благо, и бремя Мое легко есть* (Мф. 11, 28, 30); да мы сами не хотим».

Не нарушай посты иначе, как по величайшей болезни.

Преподобный Андроник Глинский

Одна духовная дочь жаловалась, что не может держать постов из-за домашних условий. Много неприятностей было от этого, и поститься значило для нее ничего не есть. На все ее просьбы разрешить на-

рушить пост преподобный Алексий Зосимовский говорил решительно и твердо: «Не могу, детынька, не могу я тебя на это благословить. Я — монах, и пост положен у нас в уставе. Смотри сама, молись, Бог видит условия твоей жизни. Только на исповеди не забывай каяться в нарушении постных дней».

Если по приказанию врача приходилось так или иначе нарушать пост, преподобный Алексий Зосимовский велел себя обвинять и молиться: «Господи, прости меня, что я, по предписанию врача, по своей немощи нарушила святой пост», — а не думать, что это как будто так и полагается. Смирять себя нужно.

Не ходи во время поста в те дома, где тебя заставляют есть скоромное, или же говори, не стесняясь, что ты соблюдаешь устав Святой Церкви по собственному глубокому убеждению.

Преподобный Алексий Зосимовский

Постясь телесно, постись и духовно, не дерзи никому, а особенно старшим, этот пост будет выше телесного.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Не надо осуждать других; в чужом доме, если подадут что скоромное в постный день, не надо пренебрегать и отказываться. А дома можно восполнить этот пробел усилением либо телесного поста, а главное — духовного: то есть не раздражаться, не осуждать и прочее.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

К чему ведет пост и покаяние? Из-за чего труд? Ведет к очищению грехов, покою душевному, к соединению с Богом, к сыновству, к дерзновению пред Господом. Есть из-за чего попоститься и от всего сердца исповедаться. Награда будет неоценимая за труд добросовестный. У многих ли из нас есть чувство сыновней любви к Богу? Многие ли из нас со дерзновением, неосужденно смеют призывать Небесного Бога Отца и говорить: *Отче наш!..* Не напротив ли, в наших сердцах вовсе не слышится такой сыновний глас, заглушенный суетой мира сего или привязанностью к предметам и удовольствиям его? Не далек ли Отец Небесный от сердец наших? Не Богом ли мстителем должны представлять себе Его мы, удалившиеся от Него на страну далече? — Да, по грехам своим все мы достойны Его праведного гнева и наказания, и дивно, как Он так много долготерпит нам, как Он не посекает нас, как бесплодные смоковницы? Поспешим же умилостивить Его покаянием и слезами. Войдем сами в себя, со всею строгостью рассмотрим свое нечистое сердце и увидим, какое множество нечистот заграждают к нему доступ Божественной благодати, сознаем, что мы мертвы духовно.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

Говорят: не важное дело есть скоромное в пост, не в пище пост; не важное дело носить дорогие, красивые наряды, ездить в театр, на вечера, в маскарады, заводить великолепную дорогую посуду, мебель, дорогой экипаж, лихих коней, собирать и копить деньги и проч.; но — из-за чего сердце наше отвращается от Бога, Источника жизни, из-за чего теряем вечную жизнь? Не из-за чревоугодия ли, не из-за

драгоценных ли одежд, как евангельский богач, не из-за театров ли и маскарадов? Из-за чего мы делаемся жестокосердыми к бедным и даже к своим родственникам? Не из-за пристрастия ли нашего к сластям, вообще к чреву, к одежде, к дорогой посуде, мебели, экипажу, к деньгам и проч.? Возможно ли работать *Богу и мамоне* (Мф. 6, 24), быть другом мира и другом Божиим, работать Христу и велиару? Невозможно. Из-за чего Адам и Ева потеряли рай, впали в грех и смерть? Не из-за яди ли единой? Присмотритесь хорошенько, из-за чего мы нерадим о спасении души своей, столь дорого стоившей Сыну Божию; из-за чего прилагаем грехи ко грехам, впадаем непрестанно в противление Богу, в жизнь суетную, не из-за пристрастия ли к земным вещам, и в особенности к сластям земным; из-за чего грубеет наше сердце, из-за чего мы делаемся плотью, а не духом, извращая свою нравственную природу, — не из-за пристрастия ли к пище, питию и прочим земным благам? Как же после этого говорить, что есть скоромное в пост не важно? Это самое, что мы так говорим, есть гордость, суемудрие, непослушание, непокорность Богу и удаление от Него.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

Мы не достаточно глубоко понимаем и принимаем к сердцу то, чего требует от нас, что нам дает, и что обещает пост.

Что требует? — Пост требует от нас покаяния и исправления жизни. Что дает? — Всепрощение и возвращение всех милостей Божиих. Что обещает? — Радость о Духе Святом здесь и блаженство там в Вечности.

Стоит все это воспринять не одним холодным умом, но живым горячим сердцем, как все в жизни нашей оживет. Оживем и мы сами, возревновав о живом общении с живым Богом. И пост будет той тропой, что поведет нас к неведомому доселе блаженству. А те скорби и утеснения, которые предлежат нам, это не препятствия ко спасению, но сам путь спасительный, заповеданный нам Христом.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

Пост — хороший учитель: во-первых: он скоро дает понять всякому постящемуся, что всякому человеку нужно очень немного пищи и питья и что вообще мы жадны и едим, пьем гораздо более надлежащего, то есть того, чем сколько требует наша природа; во-вторых: пост хорошо оказывает или обнаруживает все немощи нашей души, все ее слабости, недостатки, грехи и страсти, как начинающая очищаться мутная, стоячая вода показывает, какие водятся в ней гады или какого качества сор; в-третьих: он показывает нам всю необходимость всем сердцем прибегать к Богу и у Него искать милости, помощи, спасения; в-четвертых: пост показывает все хитрости, коварство, всю злобу бесплотных духов, которым мы прежде, не ведая, работали, которых коварства, при озарении теперь нас светом благодати Божией, ясно показываются и которые теперь злобно преследуют нас за оставление их путей.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский



ПОХВАЛА

Когда тебя хвалят, а ты замечаешь за собой разные недостатки, то эта похвала должна ножом резать по сердцу и возбуждать стремление к исправлению.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Когда кто в глаза хвалит, то не надо отвечать ему на похвалу, хотя бы и смиренными словами, ибо это значит, что принята похвала, которую без вреда для души слушать нельзя, но надо смолчать и во время молчания думать о своих грехах, ведомых Богу, хотя их люди не знают. А когда услышишь укорение и досаждение, тогда также не надо отвечать на эти слова, но надо мыслить, что Бог попустил это для твоего смирения и терпения; а когда так будешь мыслить (что я сего достойна), тогда Дух Святой приходит в душу нашу и строит там спасение неведомым для нас самих образом.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик



ПРАВДА

Никогда не ищи правды у людей, то есть не требуй ее от них, но найди правду в самой себе и покажи ее на деле.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)



ПРАЗДНИКИ

Преподобный Аристоклий Московский запрещал работать в праздники, говоря:

— Праздничную работу взять и в печку бросить. Спорости не будет тому, кто в праздник работает.



ПРАЗДНОСЛОВИЕ

Кто любит много говорить, празднословить и шутить, у таковых под конец жизни Господь отнимает речь.

Преподобный Севастиан Карагандинский



ПРАЗДНОСТЬ

Не будьте никогда праздны. Занимайтесь рукоделием, приличным вашему званию, с Иисусовой молитвою на устах, или, оставя рукоделие, возьмите книгу, возбуждающую ум и сердце к благочестию. Словом сказать, не теряйте ни одной минуты из жизни Вашей, но каждую из них употребляйте на благоугождение Богу. Поверьте мне, что если Вы вникните хорошо во все, что нужно совершить всякому христианину для получения Царствия Небесного, то Вы и сами не захотите терять напрасно вашего времени. Ибо сколько бы ни жили здесь и сколько бы Вы не подвизались в подвиге добром,

все это ничто в сравнении с будущей вечностью, и горько будет увидеть себя на браке Агнчем с угасшим светильником от недостатка елея добрых дел.

Преподобный Иларион Троекуровский



Предание себя Богу

Если кто не возложит всего себя на Бога, и в необходимых телесных нуждах и во всякой скорби не будет говорить «как Богу угодно», не может спастись. Терпящий же скорби, мало-помалу возвеселится при исходе своей души и по исходе возрадуется неизреченной радостью.

Преподобный Паисий Величковский

Во всем полагаться на Господа: в скорбях, болезнях, искушениях; возрастать в сознании: все от Бога и Господь всем управляет и все ведет ко благу, к душевной пользе и спасению.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)



Предрассудки

Кто верит предрассудкам, у того тяжело на душе. А кто считает себя в зависимости только от Промысла Божия, у того, наоборот, на душе радостно.

Преподобный Никон Оптинский

ПРЕЗРЕНИЕ

Кто терпеливо переносит презрение, бесчестие и убыток, тот может спастись.

Преподобный Андроник Глинский



ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ

Есть предание, что Преображение Господа нашего Иисуса Христа знаменует для нас начало Жизни Вечной, а потому так важно причащаться Святых Таин именно в этот праздник.

Преподобный Варсонофий Оптинский.



ПРЕМУДРОСТЬ

Начало ревностной борьбы со страстями и порождаемыми ими грехами должен положить страх Божий. Он есть начало премудрости. Премудр тот, кто стяжал Духа Святого, стараясь исполнить все заповеди Христовы, боясь грехами оскорбить Спасителя. И если он премудр, то и смирен. Чем выше человек в духовном отношении, тем больше он видит, сколь велик Господь и сколь он, человек, ничтожен и беспомощен, сколь грешен в сравнении с тем, к чему мы должны стремиться.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)

ПРИЗЫВАНИЕ БОЖИЕЙ МАТЕРИ

Непрестанно призывай Богородицу — идешь ли на работу, или что делаешь — говори: «Все упование мое на Тя возлагаю, Мати Божия, сохрани мя под кровом Твоим». Или так: «Богородице Дево, не презри мя, требующу Твоея помощи и Твоего заступления». Или иначе, как умеешь, только призывай Ее.

Преподобный Аристоклий Московский

Пресвятую Богородицу с каждым своим дыханием призывайте; на каждый свой вздох, что вздохнули, то в уме и вообразите молитву к Ней. Иногда повторяйте Архангельское благовестие, а иногда милости Ее просите, чтобы Она умилостивила к вам Сына Своего, предстала бы вам в помощь в час смертный.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)



ПРИЗЫВАНИЕ СВЯТЫХ

Как ты скажешь: «Вси святии, молите Бога о мне» — так все святые скажут на Небе: «Господи, помилуй» — и будет тебе приобретение.

Преподобный Нектарий Оптинский



ПРИМЕР В ПОСТУПКАХ

Во всем так надо поступать: вот нужно что-нибудь сделать — сейчас вспомни, как бы тут поступил Иисус Христос, пусть это будет для тебя руководством во всем. Так постепенно все нехорошее, греховное будет отступать от тебя.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ПРИМЕТЫ

Не надо верить приметам. Нет никаких примет. Господь управляет нами Своим Промыслом, и я не завишу от какой-нибудь птицы, или дня, или еще чего-нибудь подобного. Кто верит предрассудкам, у того тяжело на душе. Наоборот, у того радость на душе, кто считает себя в зависимости только от Промысла Божия».

Преподобный Никон Оптинский



ПРИНУЖДЕНИЕ

Преподобный Нектарий Оптинский говорил о том, что «ко всему нужно принуждение. Вот если подан обед и вы хотите покушать и обоняете вкусный запах, все-таки сама ложка вам не поднесет кушанья. Нужно понудить себя, встать, подойти, взять ложку и тогда уже кушать».

Не думайте, что, попостившись неделю, вы уже достойны Причащения. Нет; сколько бы ни постились, один пост не делает достойными принятия Страшных и Пречистых Таин.

Не в том состоит приготовление, чтобы не опускать ни одной службы, да чтобы масло не попало на ложку, чтобы от пищи воздержаться: надобно внутреннее очищение, — чтобы тщеславия не было, гордости, непокорности, чтобы худой мысли не удержать в душе ни на минуту.

Кто остается в ожесточении, не хочет испросить прощения у других в тайных и явных оскорблениях, или прощает не от сердца, — на таковых Господь гневается, и приобщение таковых бывает в осуждение. Приобщаться же без злобы, исповедавшись от чистого сердца, чем чаще, тем лучше.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Когда подходишь к святой Чаше для Причастия, тогда ничего не мысли о грехах своих, но лишь скажи себе (мысленно): «Господи, я не достойна Твоего сладкого Причастия, но верую, что Ты меня удостоишь»; а затем открывай двери уст твоих широко, при благоговейном внимании и живой вере, что Сам Христос тебя причащает невидимо для людей, но действительно это так, хотя видимо священнической или архиерейской рукой. При том после святого Причастия надо целовать верхний край святой чаши, как бы самое ребро Христово, из которого лилась Святая Кровь.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Стоя пред чашей приобщения, имей в уме, к какому великому таинству приступаешь: Огонь Божественный достойные освящает, а недостойные попаляет. Недостойно приобщаются те, которые приступают к этой святыне без примирения.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Святой апостол говорит о причащающихся: *иже аще яст хлеб сей, или пиет чашу Господню недостойнее, суд себе яст и пиет* (1 Кор. 11, 27–29), *сего ради в вас мнози недужливы и усыпают довольни* (ст. 30). Спят не телесным сном, а душевным, не радеют о спасении души. Сном ночным называют небрежное житие и пристрастие к миру; таковые упиваются мирским сладострастием, а потому апостол и называет их недужными по душе ради грехов своих, они воистину недостойно причащаются. Если же человек с рассуждением приступает к Святым Тайнам, раскаянием и сокрушенным сердцем о грехах своих полагает намерение впредь не грешить и при этом молится: «Господи, я грешен и недостойно приступаю к Твоему великому и страшному таинству, но дерзая на Твое великое милосердие, полагаю намерение, при помощи Твоей, исправлять жизнь свою, по заповедям Твоим святым, и отстать от греха», — то такой воистину может быть достоин.

Преподобный Феодор Санаксарский

Ожесточенные, непокорные, непреклонные, которые не хотят испросить прощения у других в тайных и явных оскорблениях или прощают не от сердца и без раскаяния приобщаются, — на таких Господь гневается, и приобщение их бывает в осуждение.

Приобщаться же исповедающимся от всего сердца (от чистого) чем чаще, тем лучше. Великое от Господа благодеяние — приобщение Святых Таин. Им освящается душа и тело, и чрез него Бог в нас присутствует. Многие думают, что, постясь неделю, уже и достойны. Нет! Достойны быть не можете, а только уповать надобно на Его милость.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Когда идете причащаться Христовых Таин, то особенно прилежно читайте Иисусову молитву, ни с кем не говорите, никуда не обращайте своих помыслов и взглядов, идите приобщаться со спокойной душой, болезнуя только о грехах.

Псково-Печерский старец схиигумен Савва (Остапенко)

Преподобный Аристоклий, старец Московский, учил: «В день Причастия в гости отнюдь никуда не ходить, днем не спать, а только, если немощна, полежать немного, бодрствовать и читать Евангелие».

Вследствие частого приобщения Святых Таин мы освобождаемся от скверных, лукавых помыслов, и возрастает в нас плод духовный: любовь, мир, долготерпение, милосердие, кротость, воздержание.

Преподобный Стефáн Филейский

Святые отцы советуют особенно внимательно следить за своим сердцем после святого великого таинства Причащения Тела и Крови Христовых, потому что тогда злоба врага умножается из-за того, что причастник из раба диавола делается наследни-

ком Царства Небесного; то же самое озлобление у врага является, когда человек получит улучшение душевное. Видя его особенные искушения, ты не унывай, а терпи и борись, ибо за такую тяжесть ты получишь сугубую награду. Мир ти. Трудись, молись, спасайся о Господе.

Преподобный Иосиф Оптинский

Плоды Святого Причащения — здоровье души и тела, мир душевный, какая-то радость духовная, легкое отношение к внешним скорбям и болезням. Бывает, например, так. Больной, причастившись Святых Таин, говорит: «Если бы я еще дольше не причащался, давно бы умер».

Эти плоды действуют, если мы не оскорбляем святыню. Если же оскорбляем ее, то в тот же день причащения она перестает действовать. А оскорбляем мы святыню чем? Зрением, слухом и другими чувствами; многословием и осуждением. Потому в день причащения надо преимущественно хранить зрение и больше молчать, держать язык за зубами.

Преподобный Алексúй Зосимовский

Если мы не получили плодов после Святого Причащения, надо раскаиваться, смирять себя, считать себя недостойным этих плодов. Быть может, и недостойно причастился? Рассеялся во время службы: можно ведь рассеяться не только блудными, а и другими посторонними мыслями. Отчаиваться же и скорбеть, что не получил плодов Святого Причащения, не нужно. Иначе оно будет для нас как некий талисман. Такое отношение к таинству — своекорыстно.

Преподобный Алексúй Зосимовский

Преподобного Алексия Зосимовского спросили, не грешно ли думать, что когда приобщаешься Святых Таин, то теснейшим образом соединяешься и с Божией Матерью. Старец ответил: «Твоя мысль не еретическая, но лучше совсем не думать о таких вопросах, иначе додумаешься до ненужного и можно даже дойти до сумасшествия. Достаточно думать только о Спасителе и сознательно приобщаться Тела и Крови Христа».

Причащаться можно каждую неделю, только воздерживайся от главного греха.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Если появляются маловерные помыслы, особенно перед причащением, скажи сейчас же: «Верую, Господи, помоги моему неверию».

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Не нужно гордиться тем, кто своевременно причащается, и не отчаиваться тем, кто по обстоятельствам не может этого делать. Бывает, лишь перед самою кончиной человек сподобляется причаститься во спасение души.

Преподобный Севастиан Карагандинский

После причащения Христовых Таин непременно надо читать Иисусову молитву, чтобы сохранить благодать, предпочитая эту сердечную молитву чтению книг и тем более беседам с людьми, которые приводят лишь к осуждению.

Псково-Печерский старец схиигумен Савва (Остапенко)

ПРОСФОРА

Когда человек употребляет просфору и святую воду, тогда не приближается к нему нечистый дух, душа и тело освящаются, мысли озаряются на угождение Богу, и человек бывает склонен к посту, молитве и ко всякой добродетели.

Преподобный Георгий, Задонский затворник



ПРОМЫСЛ БОЖИЙ

Что бы ни случилось с тобой, никогда никого не вини, кроме себя самой. За все неприятности и невзгоды благодари Бога. Если будешь верить в Промысл Божий, поручишься ему, то обретешь великий мир.

Преподобный Алексий Зосимовский



ПРОСТОТА

Любя сам простоту, преподобный Амвросий Оптинский говорил: «Где просто, там Ангелов со сто, а где мудрено, там ни одного».



ПРОЩЕНИЕ ГРЕХОВ

Напрасно мы Бога рисуем жестоким, карающим, немилосердным. Ложь это всё! Бог Милостив, читаем мы в шестом часе, Долготерпелив и Многомилостив. Вот какой Господь! Любые грехи Бог прощает!

Чего не прощает Бог? Уныния и отчаяния Бог не прощает.

Но самое страшное: прощает Бог грехи, но, какое семя сеешь, такой плод соберёшь. Страдание ваших детей, внуков ваших вижу, за ваши грехи, за ваше богоотступничество, за ваши аборты, за вашу измену кресту. Потоптали крест, изменяли друг другу, жили хуже скотов в жизни — какие будут дети, нормальные у таких людей? Каждый подумай об этом, каждый подумай о грехах, каждый подумай о своих детях: какую жизнь вы дали своим детям, кроме физической. Что вы доброго для них сделали в жизни своей, — вот об этом подумать крепко надо.

Схиархимандрит Зосима (Сокур)



ПРОЩЕНИЕ

Такой у нас закон: если ты прощаешь... значит, и тебе Господь простил; а если не прощаешь брату, то, значит, и твой грех остается с тобою.

Преподобный Силуан Афонский

Прощение подается тем только, кто считает себя виновным. Смирись пред Богом и людьми, и Господь тебя никогда не оставит.

Преподобный Никон Оптинский

Если Белгородский старец схиархимандрит Григорий (Давыдов) видел, что кто-либо не приносит искреннего покаяния, а просто автоматически говорит: «Простите», то отвечал: «Бог простит и прохворостит».



ПРОЩЕНИЕ

Просить ли прощения у тех, которым сделаешь какую-нибудь неприятность? Когда попросишь, то из этого выходят насмешки и острые слова, которым опасаешься подвергнуться. Надобно иметь рассуждение и рассматривать людей и случаи, расположение первых и важность последних. Если ктолибо оскорблен тобой, и знаешь, что он с любовью примет твое извинение, то можешь просить прощения, а особо когда резко оскорблен тобой. Но этого невозможно сделать, пока не сознаешь внутренне своей вины и обвинишь себя. А если знаешь, что те лица, которых ты оскорбила, примут извинение твое с насмешкой, то и не нужно пред ними извиняться, а обвинить себя в сердце своем, и мысленно просить у них прощения, тем надобно и успокаиваться.

Преподобный Макарий Оптинский

Когда прощения просишь, то надо это делать от чистого сердца, с полной искренностью. Точно так же и прощать, говорить: «Бог тебя простит», — и в душе твоей в это время должно быть чувство искреннего прощения, чтобы уже потом и не поминать этого дела, чтобы мир и любовь установились между вами.

Преподобный Никон Оптинский



ПСАЛТИРЬ

«Читай Псалтирь, одну Псалтирь», — советовал соловецкий старец Наум ученым и неученым, и не похвалял читающих много книг.

Читайте Псалтирь с молитвами и поклонами: это спасает от всякой неприязни, и миротворит бодрствующую душу.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

«Сказано в Писании, — говорил преподобный Стефáн Филейский, — *горе единому* (Еккл. 4, 10). Это очень верно. Вот, когда я жил один, то много встретил горя: тяжелая грусть и унылая тоска находили на меня, на мое сердце, и я только тогда находил себе утешение, когда возьму Псалтирь на русском языке и читаю до тех пор, пока пойдут слезы; когда поплачусь наедине пред Богом, проходит у меня унылая тоска и тяжелая грусть и настает в душе мир и радость о Господе».

Псалом 90 *Живый в помощи Вышняго* надо знать наизусть и ежедневно читать. Он имеет великую силу и избавляет от опасности.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Пишет мне один мятущийся интеллигент: «Очень тяжело мне. Внешне все обстоит благополучно, и дела идут хорошо, семья дружная, жена хорошая, но беда в том, что душу свою мне открыть некому. Того, о чем я тоскую, не понимает жена, а дети теперь еще малы. Что мне делать? Как избавиться от тоски и скорби?»

Я посоветовал ему читать Псалтирь. Там есть в 93-м псалме: *по множеству болезней моих в сердце моем, утешения Твоя возвеселиша душу мою* (Пс. 93, 19). «Возьмитесь за этот стих, — написал я ему, — и принимайтесь читать Псалтирь. Думаю, что Бог Вас утешит».

Проходит некоторое время, получаю письмо: «Послушал Вас, начал читать Псалтирь и ничего там не понимаю». Отвечаю: «Ты не понимаешь, но зато бесы понимают и бегут прочь. Читай пока не понимая, а когда-нибудь понимать начнешь». Не знаю, что будет с ним дальше. И вам повторяю: читайте Псалтирь ежедневно, хотя бы понемногу, и Господь не оставит вас Своей милостью, будет всегда вам помощником и утешителем.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Глинский старец преподобный Андроник рекомендовал каждому монаху и мирянину так молиться о спасении обидчиков: читать 17-ю кафизму Псалтири и, по окончании ее, следующие прошения из помянника (помянник печатается в молитвосло-

ве после утренних молитв. — *Ред.*): «Спаси, Господи, и помилуй ненавидящия и обидящия мя и творящия ми пакости и не оста́ви их погибнути мене ради, грешнаго. Спаси, Господи, и помилуй, и́хже аз безумием моим соблазни́х и от пути спасительнаго отврати́х, к дело́м злым и неподо́бным приведо́х, Божественным Твоим Промыслом к пути спасения па́ки возврати. Отступившия от православныя веры и погибельными ересьми́ ослепленныя, светом Твоего познания просвети и святе́й Твоей Апостольской Соборней Церкви причти́».

Преподобный Алекси́й Зосимовский говорил, что Псалтирь в келье лучше читать стоя, нежели сидя, несмотря на то, что в церкви кафизмы выслушиваются сидя. Келейное чтение Псалтири есть молитвенный труд. Если в церкви и сидят во время кафизм, то ради чтений, читаемых после кафизм*, а не ради самих кафизм.



ПУТЬ

Укоряеми – благословляйте, гоними — терпите, хулими — утешайтесь, злословими — радуйтесь! Вот наш путь с тобою, и *претерпевый же до конца, той спасен будет!* (Мф. 10, 22 слав.).

Преподобный Серафим Саровский

---

* По церковному Уставу после чтения кафизм Псалтири на богослужении положены чтения из святых отцов. В настоящее время в нашей Церкви это почти нигде не исполняется. — *Ред.*

Вот самый короткий и легкий путь ко спасению. Будь послушлив, воздержан, не осуждай и храни ум и сердце свое от плохих помыслов, а помышляй, что все люди добрые и их любит Господь. За эти смиренные мысли благодать Святого Духа будет жить в тебе, и ты скажешь: «Милостив Господь».

Если же ты осуждаешь, ропотлив, любишь творить свою волю, то, хотя бы ты и много молился, душа твоя оскудеет, и ты скажешь: «Забыл меня Господь». Но не Господь тебя забыл, а ты забыл, что тебе нужно смиряться, и потому благодать Божия не живет в душе твоей; в смиренную же душу она легко входит и дает ей мир и покой в Боге. Божия Матерь была смиренна более всех и потому прославляется и Небом и землею; и всякий, кто смиряется, будет прославлен Богом и будет видеть славу Господню.

Преподобный Силуан Афонский

Посмотри, как полки мученические отдали себя добровольно и с радостью на муки различные за Христа и скончались мучительными смертями, как преподобных лики бесчисленные изнурили и поработили духу плоть свою и стали бескровными мучениками, непрестанно умерщвляя мятежную плоть постом, бдением, лежанием на голой земле, постоянными молитвами, трудами... Мы хотим идти к жизни будущей и Царствию легким и широким путем угождения плоти и страстям своим, леностью и нерадением к молитве, к исправлению себя и ко всем добрым делам. Слишком ошибаемся!

Праведный Иоанн Кронштадтский

РАВЕНСТВО

Равенства ни на небе, ни на земле нет и быть не может. Равенство только во Единой Святой Троице. Архангел Михаил смирением, терпением, мужеством победил Денницу. Архангел Гавриил — предвозвестник Таин Божиих и чудес. И все имеют свои обязанности.

Преподобный Севастиан Карагандинский

Господь хочет, чтобы мы любили друг друга; в этом свобода — в любви к Богу и к ближнему. В этом и свобода и равенство. А в земных чинах равенства быть не может, но это неважно для души. Не всякий может быть царем или князем; не всякий может быть патриархом или игуменом, или начальником; но во всяком чине можно любить Бога и угодить Ему, и только это важно. И кто больше любит Бога на земле, тот в большей славе будет в Царствии. Кто больше любит, тот сильнее стремится к Богу, тот ближе будет к Нему. Каждый будет прославлен в меру любви своей. И я узнал, что любовь бывает разная по силе своей.

Преподобный Силуан Афонский



РАЙ

Потерпи, смирись — и обрящешь рай в себе самой. Как говорит один святой: «Не ищи ни Рима, ни Иерусалима, а уготовь дом души, и к тебе придут не

только Петр и Павел, но Сам Господь с Пречистою Матерью Своею и с сонмом Ангелов и святых». Поэтому не унывай, что ты еще не достигла сего, а старайся и начинай не сверху, а с нижней ступени, — то есть со смирения, самоукорения. Говори себе: недостойна чтоб живою жить в раю, сподоби меня, хоть по смерти, вместе с благоразумным разбойником наследовать Твой рай.

Преподобный Анатолий Оптинский (Зерцалов)



РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Никто не должен оправдывать свою раздражительность какой-нибудь болезнью, это происходит от гордости. А *гнев мужа*, по слову святого апостола Иакова, *правды Божия не соделовает* (Иак. 1, 20). Чтобы не предаваться раздражительности и гневу, не должно торопиться.

Преподобный Амвросий Оптинский

Одна женщина сказала преподобному Нектарию Оптинскому, что сильно раздражается. Он посоветовал: «Как найдет на тебя раздражение, тверди только: «Господи, помилуй». Ищи подкрепления в молитве и утешения в работе».

Если хочешь раздражиться, дерзость сказать, сейчас же вспомни: нет, мол, я не должен.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

РАССЕЯННОСТЬ

А разве ты не считаешь рассеянность за грех? Она есть потеря внимания; о ней и Спаситель упоминал, когда говорил о семени, падшем при пути, и когда сказал апостолу Петру: *Симоне, Симоне, се сатана просит вас, дабы сеял, яко пшеницу* (Лк. 22, 31) (сеял, то есть рассеивал).

Праведный Иоанн Кронштадтский



РАССУЖДЕНИЕ

Рассуждение выше всего; терпение нужнее всего; молчание лучше всего; многоречие хуже всего.

Преподобный Парфений Киевский



РАССТРОЙСТВО

Ты расстроен, он расстроен, все расстроены... А Христос о Своем расстройстве никому не говорил, всех утешал только.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



РОДИТЕЛИ

Если придут вам на память ваши родители, то просите у них благословения, просите и им у Господа Бога милости, и верьте, что и вас и их Господь не оставит, и что благочестивая ваша жизнь и молитва может помочь им на пути ко спасению.

Архимандрит Ага́пит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни



РОССИЯ

Россия воспрянет и будет материально не богата, но духом будет богата, и в Оптиной будет еще семь светильников, семь столпов.

Преподобный Нектарий Оптинский

Ныне пришло время покаяния и исповедничества. Самим Господом определено русскому народу наказание за грехи, и пока Сам Господь не помилует Россию, бессмысленно идти против Его святой воли. Мрачная ночь надолго покроет землю Русскую, много нас ждет впереди страданий и горестей. Поэтому Господь и научает нас: *терпением вашим спасайте души ваши* (Лк. 21, 19). Нам же остается только уповать на Бога и умолять Его о прощении. Будем вспоминать, что *Бог есть любовь*» (1 Ин. 4, 16), и надеяться на Его неизреченное милосердие...

Преподобный Серафим Вырицкий

Господь силен восставить делателей, если мы будем просить. Давайте же молиться и просить — и тогда из камней восставит Господь избранников Своих.

Преподобный Серафим Вырицкий

Я предвижу восстановление мощной России, еще более сильной и могучей на костях мучеников, как на крепком фундаменте, будет воздвигнута Русь новая, — по старому образцу, крепкая своей верою во Христа Бога и во Святую Троицу! И будет по завету Святого Князя Владимира как единая Церковь! Перестали понимать русские люди, что такое Русь: она есть подножие Престола Господня! Русский человек должен понять это и благодарить Бога за то, что он Русский.

Праведный Иоанн Кронштадтский

У нас вера Православная, Церковь, не имеющая никакого порока. Сих ради добродетелей Россия всегда будет славна и врагам страшна, и непреоборима, имущая веру и благочестие в щит и во броню правду: сих врата адова не одолеют.

Преподобный Серафим Саровский

Может быть, меня и на свете не будет, но не покидает меня надежда и уверенность, что Россия воскреснет со своим возвращением к Богу. Ободряйте всех и примиряйте озлобленных с жизнию, вливайте в них начала светлой жизни по Евангелию Христа... Воскреснет душа народная, воскреснет и тело ее — наша здоровая государственность.

Священномученик Андроник, архиепископ Пермский

Когда протоиерея Николая Гурьянова одна из паломниц спросила о гибели России, он ответил: «Россия не умирала. Ох, как хорошо у нас. Слава Тебе, Господи. Господь не оставляет нас».



РОПОТ

Если бы мы знали, как терпят другие, то не роптали бы.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



САМОИСПЫТАНИЕ

На каждый вечер мы должны испытывать себя, как прошел у нас день, и на всякое утро опять должны испытывать, как прошла ночь. И не только в определенное, но и во всякое время, на каждом месте и о всякой вещи мы должны давать себе отчет и рассуждать о добродетелях и страстях, в каком состоянии жизни мы находимся, — в начале, в середине, или в конце; достойно ли награды мы трудимся и совершаем добродетели, или только трудимся, а награды не получаем. Когда в чем погрешим, то восполним недостаток добродетели слезами и плачем.

Преподобный Паисий Величковский



САМОЛЮБИЕ

Если люди коснутся вашего самолюбия и гордости, признавайте их, кто бы они ни были, за посланных от Бога обуздателей душевного вашего порока, и потому не сердитесь на них, а благодарите Господа, что Он, Милосердный, доставляет вам благоприятный случай к приобретению смирения.

Больные не бранят своих операторов (хирургов. — *Ред.*) за то, что они вырезают зловредные язвы из тела их, но хотя с прискорбием, а переносят болезнь свою: так и вы, творя молитву Иисусову, как бы ни тяжко вам было переносить обиду от касающихся вашего самолюбия, переносите ее, не вооружаясь на них, — и Бог да благословит вас идти вслед Иисуса Христа, и нести крест Его.

Архимандрит Ага́пит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни



САМООПРАВДАНИЕ

Кто оправдывает себя, тот отчуждает себя от покаяния. Кто осуждает грешников, тот разрушает в себе покаяние.

Преподобный Андрони́к Глинский

Самоопрадание и обвинение других, правильное или неправильное, не успокаивает, а лишь более возмущает дух наш.

Преподобнай Амвросий Оптинский

САМООТВЕРЖЕНИЕ

«Знаешь ли ты, — поучал преподобный Алексúй Зосимовский, — что люди оттого только и страдают, что не понимают истинного самоотречения во имя Распятого нас ради. Помни, где горе, где беда, ты должна быть первой. Много слез сокрушенного сердца проливает человек, чтобы сделаться способным утешать других о Господе. Нужно идти туда, где туга душевная так мучает человека, что он склоняется на самоубийство. Это нелегкий подвиг, граничащий с истинным распятием собственной греховности, ибо только тот может уврачевать отчаявшегося, кто сам, силой своего духа, сможет взять на себя его душевное страдание».



САМОПОЗНАНИЕ

Многие хотят узнать, что делается в чужих странах, а что в своей душе находится, не знают и не ищут. А ведь познание себя, своей греховности и есть начало спасения. Для того же, чтобы лучше и вернее узнать, изучить себя, нужно следить постоянно не только за своими словами и действиями, но и за мыслями, чувствованиями, желаниями — как корнем наших слов и дел.

Преподобный Симеон Псково-Печерский



САМОУБИЙСТВА

Преподобный Иосиф Оптинский сказал: «В нынешнее время частые самоубийства происходят кроме неверия еще и от нетерпения, — ничего не хотят терпеть, — и если бы Господь не вложил в человека естественное желание жить, то почти все бы себя убивали. Святитель Василий Великий пишет об одном языческом философе, который говорил: „Прежде я хотел, чтобы все делалось по-моему, но видя, что ничего не делается так, как я хочу, я стал желать, чтобы делалось все так, как делается, и через это стало выходить то, что все стало делаться так, как я хочу“». — «Вот, — прибавлял старец, — и язычник самым делом дошел до этой истины, что неизбежно надо терпеть, что случается. И святые все просили у Бога терпения, значит, и они в этом нуждались».



САМОУКОРЕНИЕ

«Самоукорение есть невидимое восхождение», — говорит Иоанн Лествичник. Подобно тому, как человек не замечает, как он растет и из маленького мальчика становится взрослым мужчиной, так и духовный рост человека идет незаметно для него. Этот невидимый духовный рост человека делает самоукорение.

Надо укорять себя за свои немощи и смиряться, а не впадать в уныние и расслабление. Что бы ни случалось, унывать никогда не надо. В борьбе со страстями, если и побеждаемся ими, но укоряем

себя, каемся, смиряемся и продолжаем бороться, мы непрестанно идем вперед... Нам остается одно — смирение. Время суровых подвигов прошло, по-видимому, безвозвратно.

Как укорять? Очень просто. Совесть сразу заговорит, будет обличать, если будете внимать себе. Вам остается только согласиться с голосом вашей совести, или что плохо сделали, или помыслили, смиренно обратиться к Богу с молитвой о прощении... Были святые отцы, у которых вся жизнь была самоукорение. Прямая черта, без всяких перерывов. Но нам до этого далеко... Когда мы укоряем себя, мы исполняемся силы — духовной конечно. Почему так, мы не знаем. Это закон духовной жизни... Что такое самоукорение? Это и есть смирение. Считать себя виновным, грешным — это и значит смирять себя. А что такое смирение? Это — риза Божества, по слову Лествичника. Мы идем и касаемся этой ризы тогда, и когда укоряем себя. Помните евангельскую кровоточивую жену? Она смиренно шла через толпу, чтобы прикоснуться к краю одежды Христа, и, прикоснувшись, исцелилась...

Преподобный Варсонофий Оптинский



САМОХВАЛЕНИЕ

В словах самохваления и самооправдания всегда кроется непокорность и гордость, чего отвращается Бог.

Преподобный Иосиф Оптинский

СВЕТИЛЬНИК

Будьте теплом и светом для окружающих; старайтесь сперва согревать собою семью, трудитесь над этим, а потом эти труды вас так завлекут, что для вас уже узок будет круг семьи, и эти теплые лучи со временем будут захватывать все новых и новых людей и круг, освещаемый вами, будет постепенно все увеличиваться и увеличиваться; так старайтесь, чтобы ваш светильник ярко горел.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



СВЕЧА

Хотя бы раз в жизни нужно поставить свечу за тех, кого мы обидели, обсчитали, у кого украли, не вернули долга.

Преподобный Серафим Вырицкий



СВОБОДА

Мучимся все мы на земле и ищем свободы, но мало кто знает, в чем свобода, где она.

И я тоже хочу свободы, и день и ночь ищу ее... Я познал, что она у Бога, и от Бога дается смиренным сердцам, которые покаялись и отсекли свою волю пред Ним. Кающемуся Господь дает мир Свой

и свободу любить Его. И нет ничего лучшего в мире, как любить Бога и ближнего. В этом душа обретает покой и радость.

О, народы всей земли, на коленях припадаю пред вами и умоляю со слезами: придите ко Христу! Я знаю Его любовь к вам. Я знаю и потому кричу всей земле.

Преподобный Силуан Афонский



СВОЕМЫСЛИЕ

Преподобный Алексúй Зосимовский вспоминал, как протоиерей Глаголев, его крестный отец и его дядя по жене, говорил: «Сначала исполни то, что указано Церковью, а потом — как хочешь, потом можно и полиберальничать».



СВЯТОЙ ДУХ

Прежде всякого начинания благого проси благодати Святого Духа: *яко без Мене не можете творити ничесоже* (Ин. 15, 5).

Афонский старец схиархимандрит Кúрик

Псково-Печерский старец архимандрит Афиноген (в схиме Агапий) говорил: «Я девочек учил читать Иисусову молитву, объяснял про Святого Духа, как Он действует. Учил их — говорите: «Иисусе Слад-

чайший, спаси нас». И посетил их Святой Дух. Так и ты читай. Лукавые духи будут смущать душу, а ты держись крепко в одном богомыслии, говори: «Ду́ше Святы́й, приизди́ и всели́ся в ны». Конечно, бесы на тебя будут нападать, раз ты их с себя сбросила, но ты держи мысли свои, не отводя их от Бога».



Святые

Преподобный Серафим Саровский говорил, что все святые, которых прославляет Церковь Христова, оставили нам по своем успении жизнь свою, как пример для подражания, и что все они были нам подобострастны (см.: Иак. 5, 17 слав. — то есть подвержены таким же страстям, подобны нам. — *Ред.*), но исполнением в точности от всей души заповедей Христовых достигли совершенства и спасения, обрели благодать, сподобились разнообразных даров Духа Святого и наследовали Царство Небесное.

Удивляться трудам святых — дело похвальное; ревновать им — спасительно, а хотеть вдруг сделаться подражателями их жизни — есть дело безрассудное и невозможное.

Преподобный Иосиф Оптинский

Жить так, как святые жили, мы с тобой не можем, потому что очень мы грешны и слабы стали. А по силе исполнять их советы должны.

Преподобный Иосиф Оптинский

Священники

Священника не суди — бойся этого больше всего. Ты не можешь понять даже, в каком таинстве он участник. Одной его слезы покаяния, упавшей на престол, довольно, чтобы смыть все его грехи.

Валаамский и Псково-Печерский старец
иеросхимонах Михаил (Питкевич)

Одна прихожанка осуждала кого-то из духовенства. Белгородский старец схиархимандрит Григорий (Давыдов) сказал: «Давай лучше помолимся за него». Поставил ее с собой на молитву и три часа молился. После этого у женщины пропало желание осуждать священников.

Когда Белгородского старца схиархимандрита Григория спрашивали: «Если священник смущает своим поведением, можно ли у него исповедоваться и причащаться?» — старец отвечал: «Как по гнилым проводам идет ток, так и при совершении Таинств благодать действует независимо от личных качеств священника».



Семья

Каждый дом есть домашняя церковь имени тех святых, имена которых носят живущие в нем.

Праведный Алексúй Московский (Мечёв)

Со слезами прошу и молю вас, будьте солнышками, согревающими окружающих вас, если не всех, то семью, в которой Господь вас поставил членом.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)

Когда при Белгородском старце схиархимандрите Григории (Давыдове) сказали, что в неверующей семье тяжело вести духовную жизнь, старец сказал: «Праведный Лот сумел спастись и в Содоме, а Иуда погиб и в обществе апостолов».



СЕРДЦЕ

Пред лицом Божиим ходить, в сердце Его носить. А Он входит в чистые сердца, не занятые гордостью, блудом, нечистотою и другими пороками и грехами. Господи, улови наше сердце и очисти! Господь снизойдет в сердца наши, когда мы откроем Ему туда вход смирением, терпением, чистотою, целомудрием, кротостью, добрыми делами, любовью к ближним, а наипаче к Богу, послушанием, молитвою, воздержанием душевных и телесных чувств, помыслов. Заграждаем невоздержанием, нечистотою чувств, помыслов, нетерпением скорбей и болезней, ропотом, неблагодарностью, воздаянием зла за зло.

Преподобный Севастиан Карагандинский

Больше всего храни мир сердца. Все возложи на Господа, всецело предайся Ему — все у Него и все от Него.

Валаамский и Псково-Печерский старец иеросхимонах Михаил (Питкевич)

Сколько можно не давайте даже входа в сердце скверным мыслям, — *от сих бо исходища живота* (Притч. 4, 23). Соблюдая чистоту сердечную, можем сохранить и телесную. Тогда сподобимся петь *песнь нову*, которой *никтоже* может *навыкнути токмо* те, кто *с женами не оскверниишася; зане девственницы суть* (Откр. 14, 3, 4).

Преподобный Филарет Глинский

Оптинский старец преподобный Нектарий говорил: «Молись, чтобы Господь воцарился в сердце твоем — тогда преисполнится оно великим ликованием и радостью, и никакая печаль не в силах будет потревожить его». Для этой цели старец советовал молиться так: «Господи, отверзи двери милости Твоей».

Даждь Ми, сыне, твое сердце... (Притч. 23, 26), — обращается Он к человеку. Не давайте сердцу привязываться к тленным благам мира сего, гоните из него всякое пристрастие, так как только в свободном сердце, свободном от всех пристрастий может сотворить Себе обитель Господь.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Кто имеет дурное сердце, не должен отчаиваться, потому что с помощью Божией человек может

исправить свое сердце. Нужно только внимательно следить за собой и не упускать случая быть полезным ближним, часто открываться старцу и творить посильную милостыню. Этого, конечно, нельзя сделать вдруг, но Господь долго терпит. Он тогда только прекращает жизнь человека, когда видит его готовым к переходу в вечность или же когда не видит никакой надежды на его исправление.

Преподобный Амвросий Оптинский

Однажды игумения Таисия исповедовалась у святого праведного Иоанна Кронштадтского. Батюшка выслушал исповедь по порядку заповедей и сказал:

— Все это грехи как бы неизбежные, вседневные, в которых мы должны непрестанно каяться мысленно и исправляться. А вот ты мне что скажи: каково твое сердце, нет ли в нем чего греховного: злобы, вражды, неприязни, ненависти, обмана, мстительности, подозрительности, мнительности, недоброжелательства? Вот яд, от которого да избавит нас Господь! Вот что важно!

Я отвечала, что не ощущаю в себе ни злобы, ни вражды, ни мести, ничего подобного, а только могу обвинить себя в подозрительности, или вернее в недоверии к людям, образовавшемся во мне вследствие многих людских несправедливостей и неправд.

Батюшка отвечал:

— И в этом не оправдишься; помни: *любы не мыслит зла* (1 Кор. 13, 5) и *доброе око не узрит зла* даже и там, где оно есть. Покрывай все любовью, не останавливайся на земной грязи, достигай совершенства

любви Христовой; впрочем, и *Христос не вдяще Себе в веру их, зане Сам ведяше вся* (Ин. 2, 34).

Когда враг досаждает, хочет мелочами, досадами раздражить, разгневать, похитить мир сердца, скажи только: «Христос воскресе! Христос воскресе! Христос воскресе!» Этих слов он боится больше всего, они его жгут, как огонь, и он убежит от тебя.

Валаамский и Псково-Печерский старец
иеросхимонах Михаил (Питкевич)



СЕТИ ГРЕХА

Действительно посреди сетей многих ходим мы. Поэтому и нужно с болезнью сердечной молить Господа и взывать к Нему почаще: «Заступник души моея́ буди, Боже, яко посреде́ хожду́ сете́й многих, изба́ви мя от них, и спаси мя, Бла́же, яко Человеколюбец» (тропари в конце молитв на сон грядущим. — *Ред*.). Из всех сетей вражьих, наиболее должно остерегаться любодеяния; даже и шуток с женским полом должно остерегаться, как повода к падению; притом и к любоимению не привязывать себя, но, по писанному, *богатство аще течет, не прилагайте сердца* (Пс. 61, 11); поскольку страсть сребролюбия названа корнем всего зла. И этим наиболее страждут старики, которые нередко и за грош готовы побраниться; от чего да сохранит Вас Господь Бог.

Преподобный Антоний Оптинский

Не исполнили желания по немощи, со спокойным духом скажите: «Помилуй мя, Господи, яко немощна есмь». Не исполнили благие желания от лености и нерадения, опять со спокойным духом скажите: «Господи, не вниди в суд с рабом Твоим». Пришли дурные мысли — снова со спокойным духом скажите: «Господи, избави меня от сих». Рассердились на кого или осудили за что, снова с тем же покойным духом обратитесь к Господу и скажите: «Согреших, Господи, прости меня, горделивую и нетерпеливую». Вдруг, как туча, нашли тоска и отчаяние, снова к Господу обратитесь и скажите своей унылой душе: *вску́ю прискорбна еси, душе́ моя, и вску́ю смущаеши мя? Уповай на Бога* (Пс. 41, 6). И таким образом во всех случаях старайтесь сохранять сердце свое в спокойствии от смущения, как от неприязненного духа. Это рецепт от болезней душевных и телесных на все время жизни вашей.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)



Се́яние

Наши дела называются се́янием: одни — во внутреннего человека, другие — во внешнего, и различные каждого плоды видятся.

Сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную (Гал. 6, 8).

Внешнего человека сеяние и собирание в здешнем веке содержится в трех видах: в похоти плоти, в похоти очес и в гордости житейской (см.: 1 Ин. 2, 16).

Ежели внутренний человек не поучается в Законе Божием и не питается, не укрепляется чтением и молитвою, то побеждается от внешнего, и кем побежден будет, тому и работает.

От этого видятся дела, угодные телу, но противные Богу: гордость, сребролюбие, чревообъядение, совершение всякого рода похотей, празднословие, смех, пьянство, злоба, лукавство, ложь, зависть, леность и прочие — вот плоды сéяния в плоть, и потому *плоть и кровь не могут наследовать Царствия Божия* (1 Кор. 15, 50).

Когда же душа Закону Божию поучается, а тело благоразумию души покорено, тогда дела видятся такие: любовь к Богу и ближнему, мир со всеми, кротость, простота, благосклонность, милосердие ко всем, скромность, воздержание, целомудрие, незлобие, и прочее, и эти дела суть плоды Духа Святого и называются сеянием в дух.

Преподобный Моисей Оптинский



Сила воли

Сила воли нужна, а она у нас не воспитана. Ребенок, например, при соблюдении постов, привыкает делать, как должно, вырастает у него сила воли и укрепляется, ему уже ничего не стоит сделать все.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



СИНОДИК

Каждый должен иметь свой личный синодик, хоть целую книжку такую носи с собой, молись, поминай за каждой службой, начиная от босоногого детства своего, всех помяни, всех, с кем ты сталкивался в жизни, кто тебя рождал, кто тебя крестил, кто тебя наставлял, крестных, всех.

Воспитателей в детском садике, которые тебя воспитывали.

Учителей, которые тебя учили, врачей, которые тебя лечили — избавляли от болезни, всех помяни.

И недоброжелателей, и с кем ты учился, с кем ты общался, кто-то тебе доброе делал. Вот, это синодик жизни твоей.

Читаешь житие преподобного Серафима, — стой, а родители его, кто родители у преподобного Серафима, а? Как звать, а? Как? Ну, вот видите: Исидора и Агафьи, вот и записали родителей преподобного Серафима. Мы за них молимся, и они будут за нас молиться у Престола Божия.

И другое житие какое-то читаете, или о старце каком-то услышали, или о старице какой-то что-то рассказали, — дай буду молиться за них, и они ж за меня будут молиться.

И вот постоянный этот ваш синодик — книга жизни вашей, не прошедшей даром жизни, а именно духовной жизни — постоянно будет пополняться и постоянно вам не будет хватать времени её прочитать.

Она будет всё больше и больше становиться, и больше молитва будет разгораться, и легче на сердце будет, и вы будете действительно совершать молитву за всю свою прожитую жизнь и за весь мир.

А то, помяни, Господи, весь мир, да и всё.

Многие ли имеют такой синодик? Раз, два и обчёлся, и так жизнь прошла попусту. А синодик у меня — ещё от юности, и всё время подписываю, дописываю, дописываю. И завещаю, Господи: помру, ребятки, положите мне и в гроб мой синодик. Пойду и к Богу, скажу: «Господи, не даром прожил жизнь, за всех старался молиться и поминать».

Схиархимандрит Зосима (Сокур)



СКОРБИ

Желающему спастись не должно бояться и смотреть на лютые скорби, происходящие от бесов или от людей, потому что в человеческой жизни много изменений бывает, переменяются и люди от зла на добро и любовь. Боящийся скорбей обыкновенно приходит в слабость и малодушие. Если кто привыкнет убегать или избавляться от скорбей, или переходить с места на место, или выбирать время, и тогда начинать подвизаться, таковой во все дни своей жизни не найдет места и времени для получение пользы. Должно же взирать и надеяться на милость Божию и вспоминать от века преславные чудеса Его и помощь надеющимся на него угодникам Его, что ни в какой нужде и скорби не оставляет Бог и никогда выше силы нашей не попускает искушение, и посему должно нам с благодарением ради Бога и будущих вечных благ, мужественно нести свой крест, — терпеть все скорбное в данном

времени и месте. По слову апостола, многими скорбями должно нам войти в Царство Небесное (см.: Деян. 14, 22); этим узким скорбным путем придем в высочайшее совершенство терпения и на всяком месте не лишимся полезного, но получим его милостью Божией и не потеряем напрасно время нашей жизни. Когда же найдет на нас какая-либо печаль от бесов и людей, или скорбь, или болезнь, или беда, тогда особенно прилежно будем молиться Богу, вопиять со слезами, нисколько не рассуждая и не заботясь о том, как избавиться от той нужды, ибо всякая скорбь без Божия Промысла не бывает с нами, посему возлюбим узкий и трудный путь скорбной жизни; ибо этот узкий и скорбный путь ведет в Царствие Небесное, а потому не будем избегать его в напастях, бедах, нуждах и скорбях, но мужественно будем терпеть все скорбное, трудное, неприятное, пока не получим Божественной помощи. Подобает подвижнику, рабу Божию, быть крепким при всякой скорби, положить свое сердце как бы на твердыне, а не быть как вода слабым. Жизнь эта, как колесо вертящееся, не постоянна и не стройна; иногда бывает для человека благополучие, некоторый почет, — к этому *не прилагай сердца* (Пс. 61, 11); иногда бывает гонение от людей — тогда не печалься; иногда от бесов скорби, нападение, страсти — тогда не скорби. Все это приходит нам — и попускается Богом для нашего спасения, и опять отходит, как устроит благодать Его, чтобы наказать и помиловать нас. Ему слава ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Преподобный Паисий Величковский

Вы должны веровать, что никакая скорбь не может с нами случиться, ежели не попустит Господь. А Он посылает скорби из любви к нам, или в наказание за грехи, чтобы очистить здесь от оных, или к искусу нашей веры, и в предостережение от грехов. А что самое наказание Божие происходит от любви Божией к нам, научает нас Святое Писание: *егоже бо любит Господь, наказует, биет же всякаго сына, егоже приемлет. Аще наказание терпите, яко сыновóм вам обретается Бог, аще ли же без наказания есте, убо прелюбодейчищи есте, а не сынове* (Евр. 12, 6–8 слав.). Видите, когда мы наказуемся, то обретаемся как дети у Господа, а ежели не имеем наказания, то уподоблены прелюбодейчищным, а не родным детям. Так когда вы имеете скорби, то знайте, что не забыты у Господа, и Он промышляет об вас; и в том будьте уверены, что Он не пошлет выше меры искушения, *но со искушением* пошлет *и избытие* (1 Кор. 10, 13 слав.). В наносимых вам скорбях никого не вините из оскорбляющих вас, ибо Господь вас наказует, а люди суть только орудия Божии, которыми Он действует. Когда же будете винить людей и малодушествовать в скорбях, то более отягощаете себе их (утяжеляете себе скорби. — *Ред.*), а великодушием успокоятся.

Преподобный Макарий Оптинский

Говоря, что каждый человек причиной своих скорбей бывает сам, преподобный старец Амвросий Оптинский нередко повторял поговорку: «Всякий сам кузнец своей судьбы».

Цель скорбей различна. Они посылаются или для пресечения зла, или для вразумления, или для

большей славы в будущей жизни, или же в наказание за прежде содеянные грехи.

При наплыве скорбей надо говорить себе: «Наверное, я достоин всех этих скорбей. Значит, все они нужны, чтобы очистить меня от страстей, а наипаче — гордости...» Мало того, чтобы перенести оскорбление, надо позаботиться и о том, чтобы не озлобиться на нанесшего оскорбление.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Господь Бог знает, что нам надобно; взывайте к Нему: *да будет воля Твоя!* Он ко всем вопиет: *призови Мя в день скорби твоея́, и изму́ тя* (Пс. 49, 15); призови не сомневаясь, а с верой.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Иногда бывает скорбь величиной с червяка; но враг — возмутитель душевный — выводит ее, как большого слона, представляя через мысли глазам нашим, чтобы уязвить сердце. Если скажете себе в мыслях своих: мало мне этого за мои грехи! — то в ту же минуту исчезнет злой возмутитель, и тогда сердце начнет покоиться в добрых мыслях.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Только через терпение скорбей и можно спасти свою душу. Замечают святые отцы: если бы не было скорбей, не было бы и святых.

Преподобный Иосиф Оптинский

Твердое терпение скорбей равночестно мученичеству.

Преподобный Никон Оптинский

Без скорбей все-таки обойтись нельзя. Но при единодушии с близким человеком скорби облегчаются.

Преподобный Иосиф Оптинский

Когда беспокоят помыслы страха о предстоящих скорбях, то не надо входить в разговор с ними, а просто говорить: «Да будет воля Божия!» Это очень успокаивает.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Необходимо всем приготовиться к скорбям. Без признания себя достойным скорбей за свое падение нельзя познать Спасителя.

Преподобный Никон Оптинский



СКОРБИ И РАДОСТИ

Скорби и радости тесно соединены друг с другом. Вам это кажется странным, но вспомните слова Спасителя: *жена егдá раждает, скорбь úмать, яко приидe год ея; егдá же родúт отрочá, ктому не помнит скорби за радость, яко родися человек в мир* (Ин. 16, 21 слав.). День сменяет ночь, и ночь сменяет день, ненастная погода — вёдро; так и скорбь, и радость сменяют одна другую.

Преподобный Варсонофий Оптинский



СКУКА

Скука унынию внука, и лени дочь. Чтобы отогнать ее прочь, в деле потрудись, в молитве не ленись; тогда и скука пройдет, и усердие придет. А если к сему терпения и смирения прибавишь, то от многих зол себя избавишь.

Преподобный Амвросий Оптинский



СЛАВА ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ

Любящему человеческую славу невозможно достичь бесстрастия; зависть и ревность живут в нем.

Преподобный Андроник Глинский



СЛАВОЛЮБИЕ, СЛАСТОЛЮБИЕ И СРЕБРОЛЮБИЕ

Вы должны знать, что главные три страсти вооружаются на нас: славолюбие, сластолюбие и сребролюбие; а от них побежденным бывшим, и прочим делам свободный не только приступ, но и вход в сердца наши. Рассмотрите себя, не воюют ли на вас эти сильные исполины все, или который-нибудь из них? Все равно и один, победив, отнимает свободу, и ослепляет душевные очи. Ежели найдете,

и непременно найдете себя борющимся с ними, то и старайтесь вооружаться против них, противоположными им добродетелями.

Преподобный Макарий Оптинский



Сладкое и горькое

Однажды преподобный Иоанн, затворник Сезеновский, дал одной своей почитательнице выпить чашку чая, вкуса необыкновенно приятного, и затем налил другую чашку чая, но горького и неприятного, так что она не могла его пить.

«Чай не всегда бывает вкусен, – сказал старец, — такова и жизнь наша бывает, потому мы должны обучать себя равно переносить сладкое и горькое в ней, радостями не прельщаться, а скорбями не тяготиться, но за все Бога благодарить, ибо в благополучии Господь подает нам средства благотворить ближним нашим, а в скорби и лишении приводит нас к молитве о своих нуждах, которая сама есть дар Его».



Сластолюбие

Сластолюбивая гортань и несытая утроба — стена между Богом и человеком.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

СЛОВО

Святой апостол Павел говорит: *слово гнило да не исходит из уст ваших* (Еф. 4, 29 слав.). *И не оскорбляйте Духа Святаго Божия, Имже знаменастеся в день избавления* (ст. 30). Слово гнилое то же, что и праздное, то есть кощунное, смехотворное.

Преподобный Феóдор Санаксарский

Преподобного Георгия, Задонского затворника, спросили: «Неужели Господь осудит нас за худые слова и мысли?»

«Без сомнения осудит, если не загладим их покаянием, верою и исправлением жизни», — ответил преподобный старец.



СЛОВО БОЖИЕ

Внимательно слушайте слово Божие в церкви и читайте дома. Старайтесь помнить слово Божие. Очень важно помнить слово Божие. Ведь большая часть наших грехов происходит оттого, что в то время мы не помним заповеди Божии. Редко бывает это, чтобы человек помнил, что это запрещено Богом, и все-таки делал, чаще в тот момент забывается. Обратите внимание на это, как важно помнить слово Божие. Господь обещает, что и молитва наша тогда будет услышана, конечно, если мы просим должное, полезное для нашего спасения.

Преподобный Никон Оптинский

Не ленись читать слово Божие и духовные книги. Святое Евангелие нужно непременно читать ежедневно. Слово Божие поддержит и укрепит в истине.

Преподобный Алексий Зосимовский



Служение ближнему

«Почему я должна жить не для себя?» — часто спрашивала преподобного Алексия Зосимовского его духовная дочь. «Да потому, милая, — говорил старец, — что ты только и обретешь мир о Господе, если отдашь себя на служение ближнему».



Слухи

Поистине не всякому слуху должно верить, особенно тем, которые смущают нас. В таком случае должно ободрять дух свой твердым упованием на Господа Бога, без воли Которого и *влас главы* нашей *не погибнет* (Лк. 21, 18 слав.); и ежедневно, при всяком беспокойном воображении, прочитывать пред Богом 26 псалом Давидов до конца: *Господь просвещение мое и Спаситель мой, кого убоюся?*

Преподобный Антоний Оптинский



СЛУЧАЙНОСТИ

Случайного ничего нет в нашей жизни. Даже то, что кажется нам пустяками, имеет свой смысл...

Преподобный Варсонофий Оптинский



СМЕРТЬ

Есть картина, изображающая сидящего человека и размышляющего: время идет, летит как на крыльях; три печали обдержат меня: первая, что предстоит мне умереть, вторая — не знаю, когда именно настанет час смертный, третья — по смерти не знаю, где буду находиться в числе помилованных или осужденных. Всякому человеку необходимо иметь пред очами (телесными и умными) картину эту.

Преподобный Феóдор Санаксарский

Ежечасно, даже ежеминутно, находится человек в опасности внезапной смерти, которая мгновенно пресечет путь земной его жизни; казалось бы, вся наша земная жизнь должна бы проходить в опасении этом, но люди, погрузившись всецело в суеты мирские, даже забыли, что они смертны, что им дарована бессмертная душа, они живут лишь животной жизнью, по слову псаломника: *несмысленным скотом приложи́ся и им уподóбися* (см.: Пс. 48, 13 слав.).

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

Пока мы не очистимся совсем, Господь Бог продолжает нашу жизнь, чтобы душа наша очистилась от всех страстей, то есть пороков, для того, что в Царство Небесное не войдет никакая скверна: «сердце мое страхом Твоим да покрыется смиреномудрствующее, да не, вознесешеся, отпадет от Тебе, Всеще́дре» (2-й воскр. антифон, глас 8).

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Не желайте смерти, как развязки; ибо каждому человеку неизвестно, какая ожидает его участь за гробом; посему гораздо будет лучше словами святого Давида умолять Господа Бога: ***не возведи мене, Господи, во преполове́ние дней моих!*** (Пс. 101, 25).

Преподобный Антоний Оптинский (Путилов)

Тяжело умирать человеку, не имеющему веры, оставляя родных и богатство, а неверующим родным терять близкого человека, в котором прозлагали все свое земное счастье. Господь посекает их надежду, а они не понимают Божия произволения. Среди верующих родственники хотя и плачут по покойнику, но сдержанно, и скорбят, но умеренно. Все растворено молитвой и надеждой на помощь Божию. Верующий умирает спокойно, как засыпает, и по смерти на лице его запечатлевается последнее целование Ангела Хранителя.

Преподобный Севастиан Карагандинский

На всякий час ожидай кончины своей и пришествие Христова и говори: «теперь постараюсь о своей душе, вечером могу умереть»; когда придет

вечер, подумай: не в эту ли ночь скончаюсь, — или внезапно придет смерть, или дерево поразит меня, или жилище обрушится и убьет меня, или дыхание вдруг остановится и, как цвет отпадает, увяну я и, как трава высыхает, умру и потом без вести останусь; Бог один знает, где я тогда буду находиться; ибо Он судит каждого по делам, говоря: «Туда его определяю». Так размышляй на всякий день и ни о чем не заботься, только о грехах своих, и таким образом душа твоя войдет в смирение и плач, и за страшного грешника будешь считать себя и непрестанно источать источники слез. В потребностях же, одежде, посуде и вещах, соблюдай простоту, худость, скромность, — не потому, что не на что купить, а потому, что этим душа смиряется и не удаляется от Бога, — и везде удобно найдет их; и просто сказать, в этом поступай так, чтобы ни в чем не обличала совесть. Не презирающий всякую вещь, и славу, и телесный покой, и еще самооправданий в чем-либо, не может спастись. О, человек! Внимателен будь к своей душе, потому что она одна у тебя, и одно время жизни твоей, и неизвестен конец — смерть, и непроходима и наполнена твоими врагами воздушная пучина. Не будет тогда другого помощника, кроме добрых дел; внимай себе, чтобы не каяться тебе на бесконечные веки.

Преподобный Паисий Величковский



СМЕХ

Говорите всегда правду и истину, и не смейтесь. В смехе и вольности начало блуда.

Преподобный Севастиан Карагандинский



СМИРЕНИЕ

Смирение, которое есть основание всем заповедям евангельским, так необходимо для спасения, как дыхание для жизни: как без дыхания нельзя жить, так без смирения невозможно спастись. Различным образом спасались святые Божии, но без смирения никто из них не был спасен, да и невозможно это. Поэтому, кто хочет спастись, тот от всего сердца должен считать себя пред Богом за грешника, самого грешного из людей, хуже всякого создания Божия, вменять себя за прах и пепел и в тайне сердца своего укорять себя за все, и винить только себя одного во всяком согрешении своем. Исполняя таким образом в смирении сердца все заповеди евангельские, часто молясь Богу с сокрушением сердца о прощении грехов своих, человек сподобляется милости Божией и прощения грехов, и посещает его благодать Божия, и спасается он милостью Божией несомненно.

Преподобный Паисий (Величковский)

Преподобный Амвросий Оптинский сказал однажды на общем благословении: «Бог посещает Своею милостию только смиренных».

В чем состоит смирение? По моему мнению, оно состоит в том, что человек считает себя грешнее всех, никого не унижает и не осуждает, внимает лишь себе и не ищет ни богатства, ни похвалы, ни славы, ни чести, считая себя вовсе того недостойным, мужественно терпит уничижение, брань, укорение, признавая себя, в сердце своем, заслужившим это; со всеми обходится радушно, всякому с любовью готов служить; не видит добрых своих дел, и не говорит о них без нужды. Подобного смирения я испрашиваю вам у Господа Бога, чада мои, потому что оно не только избавит вас от греха, но и приведет в любовь к Тому, Кто *смирил Себе до смерти, смерти же крестныя* (Флп. 2, 8 слав.).

Архимандрит Ага́пит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни

Никто не спасся без смирения. Помни, что до конца жизни ты будешь впадать в грехи, тяжкие или легкие, гневаться, хвастаться, лгать, тщеславиться, обижать других, жадничать. Вот это-то сознание и будет держать тебя в смирении. Чем тут гордиться, если ежедневно грешишь и обижаешь ближнего? Но на всякий грех есть покаяние. Согрешил и покайся... и так до конца.

Валаамский и Псково-Печерский старец
иеросхимонах Михаил (Питкевич)

Все это хорошо — покаяние даже в мелких грехах, которые многие и за грех не считают, но надо больше всего заботиться о самом главном. Более всего надо стараться приобретать смирение. Смиряться, смиряться и смиряться. Есть смирение — все есть. Нет смирения — ничего нет, хотя бы чело-

век и чудеса мог совершать. Смиряйтесь!.. *Блажени чистии сердцем* (Мф. 5, 8). Смиренный не может не быть чистым сердцем. Да, они — *Бога узрят!*

Преподобный Варсонофий Оптинский

Смирение необходимо в себе воспитывать.

Преподобный Алексий (Шепелев)

Праведный Алексий Московский (Мечёв) на вопрос: «Как достигнуть смирения?» — ответил: «Чаще входи в себя... Считай себя хуже всех. Господь Сам сказал: «Мы придем и обитель у него сотворим». Для этого-то и нужно работать, неустанно работать над собой».

Всегда надо стараться ходить в смирении, согласно заповедям Господним. Господи, помоги мне! Господи, укрепи немощь мою и отврати очи мои от суеты и всего неполезного.

Афонский старец схиархимандрит Кирик

Внутреннего человека смирение выражается в сих словах: нет меня грешнее и презреннее на свете. Господи, помилуй мя; буди воля Твоя и во мне, грешнем; удиви на мне милость Твою, спаси мя.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Преподобный Алексий Зосимовский говорил, что не только монашествующие, но и живущие в миру должны считать себя хуже всех. Монах же вдвойне должен быть смиренным и ни на секунду не забывать, что он хуже всех.

Что это значит — считать себя ниже всех? Не замечать чужих грехов. Смотреть на свои грехи. Постоянно молиться.

Помни: все Ангелы, а я — грешник.

Преподобный Никон Оптинский

Вы спрашиваете скорейший путь к смирению. Конечно, прежде всего следует сознать себя немощнейшим червяком, ничего не могущим сделать доброго без дара Духа Святого от Господа нашего Иисуса Христа, подаваемого по молитве нашей и ближних наших и по Своему милосердию.

Преподобный Анатолий Оптинский (Потапов)

Сказываю по секрету, сказываю тебе самое лучшее средство обрести смирение. Это вот что: всякую боль, которая колет гордое сердце, потерпеть. И ждать день и ночь милости от Всемилостивого Спаса. Кто так ждет, непременно получит. В этом я тебя могу уверить честным моим словом, если только ты веришь моей чести. Начни, так и увидишь. Главное, ты не понимаешь, что эта-то боль, это-то самое горькое острое жало, укалывающее чувствительность сердца, и есть настоящий источник милостей Божиих и смирения. В них-то сокровенна есть милость Божия. Отыми от тебя болезни эти, темноту твою, оскорбления, укоры, недостатки, и ты останешься совсем нагая!

Преподобный Анатолий Оптинский (Зерцалов)

Наш учитель — смирение. *Бог гордым противится, а смиренным дает благодать* (1 Пет. 5, 5). А благодать Божия — это все... Там тебе и величайшая

мудрость. Вот ты смирись, да скажи себе: «Хотя я и песчинка земная, но и обо мне печется Господь, и да свершается надо мною воля Божия...» Вот если ты скажешь это не умом только, но и сердцем, и действительно смело, как и подобает истинному христианину, положишься на Господа, с твердым намерением безропотно подчиниться воле Божией, какова бы она ни была, тогда рассеются пред тобою тучи и выглянет солнышко, и осветит тебя и согреет, и познаешь ты истинную радость от Господа, и все покажется тебе ясным и прозрачным, и перестанешь ты мучиться, и легко станет тебе на душе...

Преподобный Анатолий Оптинский (Потапов)

И отец Макарий, и отец Амвросий, и все наши старцы всегда говорили: «Смиряться, смиряться надо!» Подобно тому, как Иоанн Богослов под конец своей жизни только и говорил: «Чадца! Любите друг друга!» Так и наши старцы твердили: «Смиряйтесь!» Эти две добродетели — любовь и смирение как бы обусловливают одна другую, равно как теплота и свет.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Преподобный Никон Оптинский сказал: «Нам всем главное — смирение, мы не умеем смиряться».

И прочел из Отечника:

«Один брат спросил старца, что такое смирение? Это — великое и Божественное, а путь к нему — считать себя ниже всех. Что это значит, считать себя ниже всех?

1. Не замечать чужих грехов.
2. Смотреть на свои грехи.
3. Постоянно молиться».



СМУЩЕНИЕ*

Чтобы уклониться от смущения и сохранить дух молитвы, уклоняйся от всякого рода бесед и посещений, всему предпочитай уединение и часто размышляй о смерти.

Преподобный Парфений Киевский

Когда очень смутится ваше сердце, принудьте сами себя непременно прочесть одну кафизму и поблагодарите Господа.

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Оберегая душу от смущения, лучше уступить в чем можно, что не противоречит заповеди Божией, наблюдая за собой, чтобы в душе не оставить раздражения, гнева, обиды.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)



* Смущением у святых отцов называется возмущение, неспокойное, «взбаламученное» состояние души. — *Ред.*

Смысл событий

Всегда и во всем есть некое сцепление обстоятельств, но цель этого сцепления нам неизвестна... Замечайте события вашей жизни. Во всем есть глубокий смысл. Сейчас они вам непонятны, а впоследствии многое откроется... Вся наша жизнь чудно располагается по некоему таинственному плану, которого мы не замечаем и не понимаем. Я даже думаю, что мы оттого так нерадиво живем и грешим, что не понимаем внутреннего смысла событий нашей жизни... Проникать во внутренний смысл событий мы не можем своею силою. Это — дар свыше. Если вы будете идти этим путем, то есть вникать в смысл событий при занятии молитвой Иисусовой, то и *больша сих узриши,* как сказал Господь Нафанаилу (см.: Ин. 1, 50). Когда человек начинает видеть то, чего прежде не замечал, чего и другие не замечают, то это есть начало очищения ума.

Преподобный Варсонофий Оптинский



Снисхождение к ближним

Мы должны воспитывать в себе дух кротости, смирения, незлобия, долготерпения и умеренности во всех поступках. А чтобы иметь в себе такое расположение духа, надо помнить общую слабость человеческую, общую склонность ко грехам, в особенности — свои великие немощи и грехи, а также

бесконечное к нам самим милосердие Божие, которое прощало и прощает нам грехи многие и тяжкие за покаяние и умоление наше.

Да уже одно чувство благодарности к Богу за Его бесчисленные к нам милости обязывает нас быть снисходительными и милостивыми к нашим ближним, которые одной плоти и крови с нами и имеют одинаковые немощи, страсти, преткновения.

Схиархимандрит Феофил (Россоха)



Сны

Утешительным снам не очень-то доверяй. Лучше не принять Ангела, чем принять беса в виде Ангела. Мы горды, легко можем ошибаться в этом.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)



Соблазны

Как сохранить мир душевный среди соблазнов наших дней?

Судя по Писанию и по характеру народа нынешнего, мы живем последнее время, и все же надо сохранить мир душевный, без которого нельзя спастись, как сказал великий молитвенник земли Русской преподобный Серафим. При жизни преподобного Серафима за молитвы его Господь хранил

Россию; а после него был другой столп, достигавший от земли до Неба, — отец Иоанн Кронштадтский. На нем мы остановимся, он нашего времени, и мы видели его молящимся, тогда как других мы не видели.

Помним, как после литургии, когда ему подали лошадь (экипаж) и он стал садиться, окружил его народ, ища благословения, и в такой сутолоке душа его непрестанно пребывала в Боге, и в такой толпе он не рассеивался и не терял душевного мира. Как же он достигал этого? — вот наш вопрос.

Он достигал и не рассеивался, потому что любил народ и не переставал за него молиться Господу: «Господи, даруй мир Твой людям Твоим».

«Господи, даруй рабам Твоим Духа Твоего Святого, чтобы Он согревал сердца их любовью Твоею и наставлял их на всякую истину и добро».

«Господи, хочу, чтобы мир Твой был во всем народе Твоем, который Ты возлюбил до конца, и дал Сына Своего Единородного, дабы спасти мир».

«Господи, даруй им благодать Твою, чтобы они в мире и любви познали Тебя, и возлюбили бы, и сказали бы, подобно апостолам на Фаворе: „Добро нам, Господи, быть с Тобою“».

Так, непрестанно молясь о народе, он сохранял мир душевный, мы же теряем его, потому что нет в нас любви к народу.

Святые апостолы и все святые желали народу спасения и, пребывая среди людей, пламенно молились за них. Дух Святой давал им силу любить народ; и мы если не будем любить брата, то не сможем иметь мира.

Пусть каждый подумает об этом.

Преподобный Силуан Афонский

Когда преподобного Георгия, Задонского затворника, спросили, как будет судиться каждый человек, преподобный ответил: «Совесть каждого человека откроется пред всеми и обнаружатся не только все дела, какие кто соделал во всю свою жизнь на земле, но и все сказанные слова, тайные желания и помышления».

Преподобный Иосиф Оптинский говорил: «Совесть человека похожа на будильник. Если будильник прозвонил и, зная, что надо идти на послушание, сейчас же встанешь, то и после всегда будешь его слышать; а если сразу не встанешь несколько дней подряд, говоря: полежу еще немножко, то в конце концов и просыпаться от его звона не будешь».

Если против кого совесть обличает, иди со смирением и проси у него прощения без всякого оправдания, хотя бы и вины твоей, по-видимому, не находилось. От этого ты придешь в душевное преуспеяние.

Преподобный Филарет Глинский

Во всю свою жизнь, пред каждым своим действием, руководитесь следующим христианским рассуждением: задуманное мной действие не противно ли Господу Богу, не губительно ли оно для души моей, не обидно ли для ближнего моего? Если, по строгому исследованию, совесть не зазирает вам (не осуждает вас. — *Ред.*), то намерение свое приводите в исполнение; а когда зазирает (осуждает) — удержитесь от исполнения.

Архимандрит Агáпит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни

10*

Старец Моисей, архимандрит Брянской Белобережной пустыни, говорил: совесть есть естественная книга, кто деятельно читает оную, искусом познает Божественное заступление. На этом-то законе совести жили наши праотцы Авраам, Исаак, Иаков, и так они угодили Богу, что и покаяние им не положено. *Не положил еси покаяние праведным Аврааму, Исааку, Иакову, не согрешившим пред Тобою.* И чем они так угодили Богу, что и покаяние им не положено? Имели они жен, и рабов, и большое богатство, постов тогда еще не бывало, храмов Божиих тогда не созидали, чем они так угодили Богу? Тем, что ни у кого ничего не взяли, никого не обидели, никому не солгали, ни словом, ни делом, и не было тогда иного закона, кроме естественного сего — что *себе хощеши, того и другому желай,* как говорит Евангелие: *Вся убо, елика, хóщете, да творят вам человецы, тако и вы твори́те им: се бо есть закон и пророцы* (Мф. 7, 12). Здесь скорый путь, возводящий добродетель, показует нам: если хочешь, чтобы тебе давали, и ты давай; если хочешь, чтобы любили тебя враги твои, и ты люби врагов твоих; а если хочешь, чтобы никто тебе не досаждал, никому же и ты не досаждай; если хочешь любим быть всеми, и ты люби всех. И старайся во всем хранить совесть чисту и не зазорну, как в словах, так и в делах, чтобы верно было и *полезно, что сказано или сделано, и* соблюдать себе во всем опасно, и чтобы ни в чем не повредить совести своей, и не подать бы в чем людям сомнение на себя.



Соединение Церквей

Когда преподобного Нектария Оптинского спросили, можно ли надеяться на соединение Церквей, он ответил:

— Нет! Это мог бы сделать только Вселенский Собор; но Собора больше не будет. Было уже семь Соборов, как семь Таинств, семь даров Духа Святого. Для нашего века полнота числа — семь. Число будущего века — восемь. К нашей Церкви будут присоединяться только отдельные личности.



Сознание греховности

Берегите сознание своей греховности. Это самое драгоценное пред Богом. Что спасло мытаря? Только это сознание своей греховности... *Боже, милостив буди мне грешнику!* (Лк. 18, 13). Эта молитва прошла уже два тысячелетия. Но, смотрите, — мытарь сознаёт себя грешным, а в то же время надеется на милость Божию. Без надежды нельзя спастись. Господь сказал: *Я пришел призвать не праведных, а грешников к покаянию* (Мф. 9, 13). Кто здесь разумеется под праведными? Это, конечно, относится и к грешным человекам, не сознающим своей греховности, но, кроме того, это сказано и про бесов. Ту гордыню, в которой они стоят пред Богом, мы себе и представить не можем. Мы не можем понять, какая у них ненависть к Богу... *Бог гордым противится, смиренным же дает благодать* (Притч. 3, 34; Иак. 4, 6 и 1 Пет. 5, 5).

Преподобный Варсонофий Оптинский

СОМНЕНИЯ

Сомнения, так же как блудные и хульные помыслы, надо презирать, не обращать внимания на них. Презирайте их, и враг диавол не выдержит, уйдет от вас. Он не вынесет презрения, ибо он горд. А если будете входить с этими помыслами в разговор, ибо все такие помыслы не ваши, а внушенные врагом, то он закидает вас, завалит и убьет. Верующий человек, любящий Бога, не может хулить, а в то же время замечает в себе две нити: и любит, и хулит. Из этого очевидно, что есть какая-то злая сила, навевающая сомнения, блудные и хульные помыслы. Поэтому презирайте эти помыслы, они тогда вам не повредят, особенно если будете открывать их старцу. Но, открывая их, нельзя вдаваться в подробности, иначе можно повредить и себе, и старцу.

Преподобный Варсонофий Оптинский



СПАСЕНИЕ

Старайся не осуждать никого ни в чем. Чего себе не хочешь, того и другим не делай. Помни, что за каждое праздное слово дадим ответ пред Богом на Страшном Суде. Двум господам служить нельзя. Примиряйся с соперником, чтобы он не заключил тебя в темницу. Чтобы вражды не было ни с кем, иначе молитва не будет угодна Богу, даже послужит во грех. Как же будет у Бога прощение нашим грехам, когда сами не прощаем?

Вот тебе коренное указание, на котором зиждится наше спасение. Конечно, легко указать и легко пожелать, но исполнить очень трудно и мы немощные; одних наших сил не хватит — должны просить помощи у Бога, чтобы Он по Своему милосердию помог нам грешным.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря

«Могу ли я спастись?» — говоришь ты. Можешь, если искренно и от всей души пожелаешь своего спасения; можешь, если с каждым днем станешь все более и более восходить от силы в силу. Но тебе хотелось бы сразу сделаться совершенною? Это нелегко — все в мире Божием растет и развивается мало-помалу. Чтобы облечься в нового человека, надобно совлечься (снять с себя, как одежду. — *Ред.*) прежде ветхого (см.: Кол. 3, 9). Посмотри на дерево, когда оно пускает новые побеги? Не тогда ли, как уже опали с него старые листья? То же предварительно должно быть и с нами, а до той благодатной поры станем нудить себя, бороться, сражаться до крови. Будем внимательны к себе, следуя наставлению преподобного Лествичника, чтобы, утверждая, будто идем путем узким и тесным, не обмануть себя самих, на самом деле держась пути широкого и пространного.

Преподобный Варнава Гефсиманский

Начало спасения души зарождается от помышления о вечности или, что то же, от погружения ума в вечность и уязвления сердца страхом Божиим. Ибо от этого рождается дух сокрушен, сердцем же

сокрушенным и духом смиренным привлекается благодать Святого Духа, строящего в нашей душе спасение незаметным для нас образом, во славу Спасителя нашего Бога. *Царствие Божие не приходит с соблюдением*, то есть приметным образом. Бог благоугождается внутренним настроением, верой, страхом Божиим, преданностью Богу, сердечным прилеплением к Нему и упованием.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Когда у соловецкого старца Наума спрашивали, как спастись, он обыкновенно говаривал: «Спрашивай у своей совести, слушайся ее, и она наставит тебя на путь спасения».

Вы имеете желание приблизить себя к Богу, и получить спасение. В этом состоит весь долг каждого христианина; но это совершается чрез исполнение заповедей Божиих, которые состоят все в любви к Богу и ближнему, и простираются до любви к врагам. Читайте Евангелие, там найдете *путь, истину и живот*; сохраняйте православную веру и уставы Святой Церкви, поучайтесь в писаниях церковных пастырей, и учителей и соображайте жизнь свою по их учениям; но одни правила молитвенные не могут нам принести пользы. Я не охуждаю ваших правил, о которых вы пишете, и предоставляю на волю вашу продолжать их, но советую стараться сколько можно обращать внимание ваше на дела любви к ближним: в отношении к матушке вашей, супругу и детям, заботиться о воспитании их в православной вере и доброй нравственности, — к подчиненным вам людям и ко всем ближним. Святой апостол Павел, исчисляя разные виды добродетелей

и подвигов самоотвержения, говорит: *аще* сотворю сие и сие, *любве же не имам, никая польза ми есть* (1 Кор. 13, 3).

Преподобный Макарий Оптинский

Желающий спасти свою душу должен помнить, что спастись невозможно без скорби и искушений, а посему и должен благодарить Бога за все скорбное. Болезни, несчастья, клеветы, обиды, неприятности, гонения и тому подобное есть спасение для человека.

Преподобный Симеон Псково-Печерский



СПОКОЙНАЯ ЖИЗНЬ

Чтобы жить поспокойней, Глинский старец преподобный Серафим (Романцов) советовал: «Не давай воли уму и языку. Ум займи чтением и молитвой, которой можно заниматься на всяком месте и при всех обстоятельствах, а язык укрощай благоразумным молчанием».



СПОКОЙСТВИЕ ДУШЕВНОЕ

Одни только смиренные сердцем наслаждаются спокойствием душевным! Впрочем, и те не свободны иногда бывают от скорбей; но скорби свои

переносят великодушно, не укоряя никого ни за что — кроме себя, говоря: *благо ми, Господи, яко смирил мя еси* (Пс. 118), и несмь достойна по грехам никакого покоя. А не смиренные люди ничем не довольны, на всех ропщут и всех мысленно, а иногда и вслух укоряют и осуждают, посему от таких грешных людей далече спасение!

Преподобный Антоний Оптинский



Спор

Спор, хотя и о добром деле, есть противоречие.

Преподобный Паисий Величковский

Отвыкайте от споров: они, возмущая сердце, лишают нас мирного состояния души. Всякой вздорной мысли противоставьте молитву Иисусову. Не верьте предрассудкам.

Архимандрит Ага́пит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни



Спрашивание Господа

Недавно был пожар на келлии святого Стефана. Монах этой келлии, когда загорелся корпус, был снаружи, и чтобы спасти какие-то вещи, он бросился вовнутрь и сгорел сам. А если бы он помолился

Господу и сказал: «Господи, хочу спасти такую-то вещь, внуши мне, могу ли я это сделать?» — то Господь непременно известил бы его и сказал бы «иди», если можно, и «не иди», если нельзя. Так близок к нам Господь, и так много Он нас любит.

В жизни своей я много раз в час беды спрашивал Господа и всегда получал ответ. Эту любовь мы постигли не своим умом, но милосердием Божиим от благодати Святого Духа. Быть может, кто-нибудь скажет, что так бывает только со святыми, но я говорю, что и самых грешных любит Господь и дает Свои милости, лишь бы отвратилась душа от греха, и Господь с великою радостью принимает ее в Свои объятия и ко отцу приносит, и радуются тогда о ней все Небеса.

Преподобный Силуан Афонский



СРЕБРОЛЮБИЕ

Так как недуг сребролюбия вне нашей природы, говорят святые отцы, а происходит от маловерия и неразумия, то поэтому и не трудно победить его следящим за собою и со страхом Божиим желающим искренно спасения. Но если мы попустим ему укрепиться в нас, то он бывает лютейший всех недугов; и если подчинимся ему, то он в такую ведет погибель, что апостол называет его не только корнем всякого зла, как то: гнева, скорби и прочего, но именует даже идолопоклонством (см.: 1 Тим. 6, 10; Кол. 3, 5). В Святом Писании указывают многие при-

меры, из которых можно усмотреть, как чрез сребролюбие люди не только уклонялись от благочестивой жизни, но даже погрешали в вере, страдали душевно и телесно и погибали. Сказано отцами, «что собирающий золото и серебро и на него возлагающий свое упование, уже не верует, что о нас печется Бог». И еще говорят отеческие писания: если кто одержим будет гордостью или сребролюбием, или даже одною какой-либо из этих страстей, — бес уже не смущает его другой страстью — для него достаточно и одной из них, чтобы погубить человека. Поэтому как строго нужно соблюдать себя, дабы не подпасть этой пагубной и душетленной страсти и молить Господа, да исторгнет Он из нас дух сребролюбия! И не только золота и серебра и имений следует удаляться нам, не стараясь о приобретении их, но и всяких лишних вещей, кроме самых необходимых для употребления — одежды, обуви, келии, посуды, орудий для рукоделия, — и все это должно быть не многоценно, и не украшено, удобно находимо, просто. Истинная же победа над недугом сребролюбия и вещелюбия состоит в том, что не только не должно приобретать имения, но и не желать, чтобы оно у нас было. Это сообщит нам душевную чистоту.

Преподобный Нил Сорский



СТАРОСТЬ

Я советую Вам, как богоданному моему сыну, возложить печаль свою на Господа и не думать, *что*

ямы и что пием (Мф. 6, 31 слав.) *во время старости, внегда оскудевати* телесной *крепости* (Пс. 70, 9), ибо не видно, чтобы кто-нибудь умер с голоду; а *ищите*, по слову Христову, *Царствия Божия и правды Его* (Мф. 6, 33), а прочее все без искания Бог пошлет.

Преподобный Антоний Оптинский



СТАРЦЫ

Однажды преподобному Иосифу Оптинскому сказали: «Хоть бы вы пожили, батюшка». Старец на это сказал: «Поживем: пока новое орудие не приготовлено, Господь не отнимает старого». Но затем лицо его вдруг сделалось серьезно и он, помолчав несколько, добавил: «Только надо самим стараться жить хорошенько, а то за наше непослушание Господь берет старцев и никого не оставляет».

Когда у преподобного Серафима Глинского (Романцова) спросили, как спасаться, если нет старцев, он ответил: «Все имеют скорби. Они заменяют старцев, так как их попускает Господь, зная сердце каждого. Никто не поможет и не изменит, если не менять себя. Начинать надо со внимания к языку и уму. И надо постоянно следить за тем, чтобы обвинять себя, а не других».

Лучше совсем не спрашивать совета старца, чем не исполнять его. Враг Божий только и ждет, чтобы за непослушание человека Божию совету, полу-

ченному через старца, опутать несчастного своими сетями.

Преподобный Алексий Зосимовский



СТОЙКОСТЬ

О стойкости в добром, без чего невозможно возрастание духовное:

непосильных подвигов брать на себя не должно, но если на что решился, то должен исполнить во что бы то ни стало. В противном случае раз не исполнишь, другой, третий, а там будешь думать, зачем ты и делал-то это, так как это совершенно напрасно.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



СТРАДАНИЯ

Иногда посылаются человеку страдания безвинно для того, чтобы он, по примеру Христа, страдал за других. Сам Спаситель прежде пострадал за людей. Апостолы Его также мучились за Церковь и за людей. Иметь совершенную любовь и значит страдать за ближних.

Преподобный Амвросий Оптинский

Участь всех хотящих спастись — страдать. Поэтому, если страдаем, да радуемся, ибо содевается наше спасение.

Преподобный Никон Оптинский



Страдания детей и невинных

Почему страдают невинные, даже дети? — Может быть, для того, чтобы явились дела Божии, как было в Евангелии. Может быть, страдают телом, чтобы не страдать душой. Может быть, страдают теперь, чтобы не страдать вечно. Как бы ни было — мы все грешны и потому виновны, а страдания — необходимые лекарства. *Скорбь терпение соделывает, терпение же — искусство* (Рим. 5, 3–4 слав.), как у апостола сказано.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)



Страдания Христовы

Всего более укрепляет и усиливает любовь нашу ко Христу сердечное размышление о страданиях Христовых. Для сего хорошо всякий день поутру выбирать какое-либо одно из страданий Христовых, обстоятельно размышлять о нем и чаще вспоминать о нем в продолжение дня. От сего всегда получим дар терпения, кротости, ежедневного произвольно-

го умерщвления и благодарной, совершенно преданной любви ко Христу. «Как ты проводишь время?» — спросили пришельцы одного почти не умевшего читать пустынника. Пустынник сказал: «Спаситель наш даровал меня зрением, и я все смотрю». — «На что?» — «На страсти Христовы. Они всегда у меня пред глазами. В них я нахожу все, что мне нужно, и никто так не прилеплял меня любовию ко Господу моему Иисусу Христу, как дарованное Им мне зрение». Все мы без исключения можем подражать сему пустыннику.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский

Сначала поклоняемся «Кресту Твоему», а потом и «воскресение Твое славим», — так и в человеческой жизни: сначала страдание, а потом радость.

Преподобный Алексий Голосеевский



СТРАСТИ

Когда сердце твое возмутится духом от страсти какой-либо и ты лишишься покоя, исполнишься смущения и с языка твоего будут слетать слова недовольства и вражды к ближним, не медли оставаться в этом пагубном для тебя состоянии, но тотчас преклони колена и исповедуй пред Духом Святым согрешение твое, сказав от всего сердца: «Оскорбил я Тебя, Душе Святый, духом страсти моей, духом злобы и непокорства Тебе», и потом от всего сердца, с чувством вездеприсутствия Духа Божия, прочитай

молитву к Духу Святому: «Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, иже везде Сый и вся исполняяй, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в мя и очисти мя от всякия скверны, и спаси, Блаже, душу мою страстную и любосластную», — и сердце твое исполнится смирения, мира и умиления.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский.

Страсть есть постоянная преступная любовь к какому-либо предмету; миролюбцы погрязают в трех первых душегубительных страстях: в славолюбии, сребролюбии и сластолюбии; а от этих трех страстей, как из неиссякаемых источников, разливаются и прочие многие греховные источники, например: обида ближнего, зависть, ненависть, злопамятство, гнев, гордость, ложь, клевета, укоризна, насмешки, обманы, воровство, скупость, немилосердие, лицемерное человекоугодие, содружество (на грех), пиршества с бесчинными веселостями, пьянство, блуд, сквернословие, кощунство и всякая греховная нечистота.

Преподобный Феóдор Санаксарский

Святые отцы указывают на восемь страстных помыслов и называют их главными, поскольку от них происходят и другие, хотя меньшие, но все же страстные и дурные мысли: 1) чревоугодие, 2) блудный, 3) сребролюбие, 4) гнев, 5) печальный, 6) уныние, 7) тщеславие и 8) гордость.

Преподобный Нил Сорский

Святые отцы указывают различные степени нашей мысленной борьбы, сопровождаемой или нашей победой, или нашим поражением. Прежде всего они указывают на представление предмета — прилог; потом принятие его — сочетание; далее согласие с ним — сложение; за этим — пленение от него и наконец — страсть.

Прилог — это какая-нибудь мысль, невольно приходящая на ум. И его (то есть прилог) называют безгрешным, не заслуживающим ни похвалы, ни порицания, потому что он не исходит от нашей воли.

Сочетанием святые отцы называют собеседование с явившимся прилогом, то есть как бы тайное от нас слово к явившемуся помыслу, по страсти, или бесстрастию; иначе: принятие помысла, бываемого от врага, удержание его, согласие с ним и произвольное допущение пребывать ему в нас. И это не всегда безгрешно; но оно может быть и похвально, если богоугодно окончится. А для этого нужно поступать так: если кто не отсечет вначале лукавого помысла, но рассуждает о нем, а враг еще более заставляет страстно помышлять о нем, тот пусть всеми силами постарается противопоставить ему помыслы противные — благие, или — переложить его на благое.

Сложением называют отцы сладостное согласие души с помыслом, в нее вшедшим, или предметом, ей представившимся. Это бывает, когда, приняв внушаемые врагом помыслы и образы, человек вступит с ними в общение чрез мысленное разглагольствование и окончательно решит в уме своем, что так и быть должно, как внушает ему вражий помысл.

Пленение — это невольное и принудительное увлечение сердца к нашедшему помыслу, или постоянное водворение его в себе — совокупление с ним, что бывает весьма губительно для нашей доброй, богоугодной жизни. В первом случае — при невольном увлечении сердца помыслом, когда ум твой будет невольно занят лукавыми мыслями, без твоего желания, — ты, с Божией помощью, вскоре можешь удерживать его (ум) и возвращать к себе. Во втором — когда кто, как бы бурею и волнами носимый, от благого подвига переходит к лукавым помыслам, так что не может возвратиться в тихое и мирное состояние. Это всего более происходит от смятения, ропота и многих бесполезных разговоров и есть сознательное прибавление к невольно пришедшим помыслам и губительно для доброго жития...

Страстью называют такую склонность, которая гнездится долго в душе, чрез привычки, делается как бы ее природою, входит как бы в естество ее. Человек подвергается ей по своей воле, сознательно, и она обуревает его постоянно страстными помыслами, внушаемыми врагом; крепнет от частого представления себе и самоуслаждения, и тем обращается уже в обычай. Это бывает, когда враг, часто представляя какую-либо вещь, страстную человеку, тем самым разжигает особую любовь к ней, и человек — волей или неволей — мысленно побеждается от нее. Чаще всего случается это, когда человек, по небрежности, не обращал внимания на свои дурные мысли, а старался даже развивать их по своей воле. Страсть, во всех своих проявлениях, подлежит или соразмерному с виною покаянию, или будущему мучению.

Преподобный Нил Сорский

Страсти: блуд, похотение греховное, сребролюбие, уныние, злоречие, гнев, ненависть, тщеславие и гордость — это главные ветви зла. Все страсти, если попущена им будет свобода, действуют, возрастают, усиливаются в душе, наконец, объемлют ее, овладеют ею и отлучат ее от Бога; это те тяжкие бремена, которые возлегли на Адама после того, как он вкусил от древа; эти страсти убил на кресте Господь наш Иисус Христос. Это те *ветхие мехи*, в которые не вливается вино новое; это те пелены, которыми обвязан был Лазарь; это бесы, посланные Христом в стадо свиней; это *ветхий человек*, которого повелевает апостол христианину совлечь с себя; это *волчцы и терния*, которые начала извергать Адаму земля после того, как он был извергнут из рая.

Преподобный Андро́ник Глинский

Если случится влечение какой страсти, прилежно ищи причины. Найдя ее, смири себя, и страсть отойдет.

Что страсти нас борют, от этого унывать не должно, это наша брань, к которой мы должны быть всегда готовы. Нужно только усиленно противиться их требованиям. А чтобы успешнее против них действовать, надо повнимательнее рассматривать: которая сильнее в нас действует страсть — против той следует и вооружиться изо всех сил.

Преподобный Илиодор Глинский

Страсти исцеляются не способами, а благодатью Божией. А благодать Божия дается за покаяние, за смирение наше.

Преподобный Иосиф Оптинский

У человека нечистого и страстного и вещи его заражены его страстями; не прикасайся к ним, не употребляй их.

Преподобный Парфений Киевский

Греховные страсти губительно действуют на душу и тело. Уже находясь в монастыре и читая святых отцов, я узнал, что страсти столь же заразны, как и болезни, они также могут передаваться через предметы, как и зараза.

Преподобный Варсонофий Оптинский

Молодые люди, предавшись необузданно ветрености и бесстрашию, думают, что в старости могут исправиться. Тщетная надежда. Они, бедные, не знают, что привычка есть вторая природа, которую искоренить трудно. Не лучше ли во всякое время противиться врагу душ наших, влагающему в нас страсти? Этим мы только и можем восторжествовать победу над страстями.

Преподобный Илиодор Глинский

В деле своего спасения не забывайте прибегать к помощи святых отцов и святых мучеников. Их молитвами Господь избавляет от страстей. Но никто не думайте своими силами избавиться от них. Не надейтесь на себя до самой смерти в борьбе со страстями. Только один Господь силен избавить от них просящих у Него помощи. И покоя не ищите до самой смерти.

Преподобный Севастиан Карагандинский

Сильная борьба страстей попускается за возношение наше и за мнение о себе и о своем разуме, так же и за уничижение других; лекарство от них есть — смирение, всегдашнее самоукорение; все это доставляет нам мир и успокоение; ибо Господь на смиренных призирает* и дает им благодать.

Преподобный Макарий Оптинский



СТРАСТЬ БЛУДНАЯ

Самая лютая страсть — блудная. Она может бороть человека на болезненном и даже смертном одре, особенно тех, кто прожил жизнь земную до старости невоздержанно. Эта страсть бесстыжее всех страстей. Никто сам по себе не может избавиться от нее. Только Господь может избавить, когда обращаешься к Нему со слезами и сокрушенным сердцем. Помнить нужно об этой брани до самой смерти. Стоит только немного забыться, оставить молитву, потерять страх Божий, как она тут же даст о себе знать.

Преподобный Севастиан Карагандинский



---

* Призирати — смотреть сверху вниз, обращать внимание, оказывать милость, снисходить. — *Ред.*

Страх

Как-то Надежда Павло́вич сказала преподобному Нектарию Оптинскому, что временами испытывает страх, часто беспричинный.

— А ты сложи руки крестом, и три раза прочитай «Богородицу», и пройдет, — ответил старец.

И проходит, — пишет Н. Павлович в своих записках.



Страх Божий

Не страхом болезней, не страхом скудости и нищеты, но страхом Божиим да покроется сердце ваше (ср.: 2-й воскр. антифон, глас 8). Ублажаются те, которые боятся Господа: они пребывают в любви и хранят святые заповеди Его. Ни зависти, ни злобы, ни клеветы, ни порицаний и ни малейшего лукавства в таковых душах никак не содержится: от всех сих да спасет нас Господь страхом Своим!

Преподобный Георгий, Задонский затворник

Живущим в многосуетном мире всего необходимее иметь страх Божий, угашающий все греховные страсти, навыки и пожелания. Приобретается страх Божий усердною к Богу молитвой и частыми размышлениями о разлучении души от тела и о будущей участи, не минуемой каждому из земнородных.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)

Страшный суд

Страшный Суд, по согласному учению святых отцов, будет в полночь. Внезапно найдет на *вся живущия* на земле час тот (Лк. 21, 35).

Преподобный Варсонофий Оптинский

Когда преподобного Георгия, Задонского затворника, спросили: «Скоро ли придет Иисус Христос на Суд?», старец ответил: «Это неизвестно, и потому надобно жить так, чтобы мы всегда были к тому готовы. *Не медлит Господь исполнением обетования, как некоторые почитают то медлением,* но продолжает терпеть *нас, не желая, чтобы кто погиб, но чтобы все пришли к покаянию. Приидет же день Господень, как тать* (2 Пет. 3, 9–10). Итак, бдите; *потому что не знаете ни дня, ни часа, в который приидет Сын Человеческий»* (Мф. 25, 13).

В тот день Бог будет судить нас не о псалмах, не за оставление нами молитвы, но за то, что не покаялись!

Преподобный Иосиф Оптинский



Судьба

Недовольство судьбой рождается: 1) от неумеренных ожиданий; 2) от неблагоразумного сравнения своей участи с участью других; 3) от незнания, где искать себе довольства.

Чего не вымышляют и не предпринимают люди для своего счастья? Все стихии мира в беспрестанной суете от них; а счастье не является им, — или всегда только в области их мечтаний. Какая причина сему? То, что его не там ищут, где должно, ищут весьма далеко.

Вечное слово истины так поведало нам: *Царство Божие внутрь вас есть* (Лк. 17, 21 слав.); *ищите прежде Царствия Божия и правды Его, и сия вся приложатся вам* (Мф. 6, 33 слав.).

Преподобный Вонифатий Феофаниевский



СУДЬБЫ БОЖИИ

Всемогущий Господь управляет миром, и все, совершающееся в нем, совершается или по милости Божией, или по попущению Божию. Судьбы же Божии непостижимы для человека. Три святых отрока в пещи Вавилонской исповедовали Бога и воистину верили, что все духовные и гражданские бедствия, попущенные на них и на израильский народ, попущены по праведному Суду Божию. Только такое воззрение на сущность всего происходящего привлекает в душу мир, не попускает увлечься разгорячением, направляет зрение ума к вечности и доставляет терпение в скорбях. Да и сами скорби представляются тогда кратковременными, ничтожными и мелочными.

Преподобный Серафим Вырицкий



СУЕТА

Глядя на суету мира сего, приходит на мысль: какое великое люди имеют попечение о временной жизни своей, сколько забот, предприятий, предположений, какая неусыпная деятельность, неутомимость в трудах, долготерпение в достижении целей своих! И все это делается ради маловременной жизни земной. Все это имеет главных двигателей: самолюбие, сребролюбие, честолюбие. Эти три гиганта весь греховный мир держат.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)



СЧАСТЬЕ

На земле нет совершенного счастья; ибо здесь не время утешения, но скорби. Высокий сан имеет свой труд и лишения, простое звание — особенные печали и неудобства, мир — свои прихоти, уединение — свою горесть и скуку, брачное состояние — свои утраты и заботы, дружество — свои неприятности и вероломство, благочестие — свои горести. По уставу, неизбежному для чад Адамовых, всяк обретает на своем пути *волчец и терние* (ср.: Быт. 3, 18). Тысячи случаев убеждают нас, что к блаженству нашему на земле всегда многого и многого недостает.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский

На вопрос ваш, в чем состоит счастливая жизнь: в блеске ли, славе и богатстве, или в тихой, мир-

ной, семейной жизни, скажу, что я согласен с последним, да еще прибавлю: жизнь, проходимая с неукоризненною совестью и смирением, доставляет мир, спокойствие и истинное счастье. А богатство, честь, слава и высокое достоинство нередко бывают причиною многих грехов, и ненадежно это счастье. Притом мы видим в евангельском учении Господнем, что богатый, наслаждавшийся в сей жизни всеми благами, по отшествии в будущий век желал прохладиться в своем страдании хотя каплею воды, но услышал ответ: *чадо, помяни, яко восприял еси благая в животе твоем*, и прочее (Лк. 16, 25). И еще: здешнее, блестящее, роскошное и мнимо счастливое житие Господь называет пространным путем, вводящим в пагубу, и многие суть ходящие по нему; а узкий и прискорбный путь — вводящим в живот вечный, и мало ходящих по нему (см.: Мф. 7, 14).

Но мы видим нередко, что Господь, любя нас и желая спасти многих, и против воли их сводит с пространного пути, поставляет на тесный и прискорбный, и им вводит их в живот вечный.

Преподобный Макарий Оптинский

Желай счастья всем, и сама будешь счастлива.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ТАНЦЫ

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин) говорил, что от страстно танцующих отступают Ангелы Хранители.

Телевизор

Когда у Белгородского старца схиархимандрита Григория (Давыдова) спросили, можно ли смотреть телевизор, он ответил: «И пчела, и зеленая муха летают по разным местам, залетают и в туалет. Но пчела все равно приносит нектар, а муха только разносит заразу. Так и человек: если имеет в душе чистоту, то не осквернится и от телевизора. Но непотребных фильмов и передач лучше избегать. А если смотрят дети, то только под контролем взрослых».



Терпение

Преподобный Амвросий Оптинский говорил о терпении: «Когда тебе досаждают, никогда не спрашивай — зачем и почему. В Писании этого нигде нет. Там, напротив, сказано: если *кто ударит в десную твою ланиту, обрати ему и другую* (Мф. 5, 39 слав.). В десную ланиту (правую щеку. — Ред.) на самом деле ударить неудобно, а это разуметь нужно так: если кто будет на тебя клеветать или безвинно чем-нибудь досаждать — это будет означать ударение в десную ланиту. Не ропщи, а перенеси удар этот терпеливо, подставив при сем левую ланиту, то есть вспомнив свои неправые дела. И если, может быть, ты теперь невинен, то прежде много грешил и тем убедишься, что достоин наказания».

Терпение в том состоит, чтобы во всех прискорбных и трудных обстоятельствах не унывать и не

печалиться, как в телесных трудах, так и в душевных помыслах, но мужественно и благодушно претерпевать все злострадания даже до смерти, в надежде на милосердие Божие, по слову Господню: *приидите ко Мне вси труждающиися и обремененнии, и Аз упокою вы* (Мф. 11, 28 слав.). И еще: *претерпевый же до конца, той спасен будет* (Мф. 10, 22 слав.).

Преподобный Феодор Санаксарский

Преподобный Нектарий Оптинский приучал всячески к терпению. Он говорил о высокой постепенности духовного пути: «Никакое дело не делается сразу — везде требуется пождание и терпение».

Прежде всего душа, желающая угодить Богу, должна запастись терпением и надеждой, как пишет святой Макарий. Ибо в том и состоит хитрость врага, чтобы навести на нас уныние и чрез то лишить надежды на помощь Божию. Но Бог никогда не попускает врагу одолевать душу, уповающую на Него, поскольку знает немощи наши. И человек понимает, сколько вол, сколько осел, сколько верблюд может поднять тяжести, которую налагает каждому по его силе; и горшечник знает, сколько нужно продержать в огне сосуды, чтобы или от долгого пребывания в огне они не потрескались, или от недостаточного — не были негодны к употреблению. И если такое соображение является у людей, то не гораздо ли более, без меры более, — Божий разум знает, сколько должно каждой душе понести искушений, чтобы, очистившись, быть достойной Небесного Царствия и не только будущей славы по смерти, но и здесь сподобиться утешения Благого Духа.

Преподобный Нил Сорский

«Батюшка! Научите меня терпению», — сказала одна сестра преподобному Амвросию Оптинскому.

«Учись, — ответил старец, — и начинай с терпения находящих и встречающихся неприятностей».

Терпение необходимо в нашей жизни. Много может предстать случаев, чрез которые искушается (испытывается. — *Ред.*) наша вера к Богу и терпение; надобно твердо веровать в Промысл Божий, что Он ведет нас путями непостижимыми, но не стесняя нашего самовластия.

Преподобный Макарий Оптинский



ТИШИНА

Кто не любит уединения, безмолвия, тишины, тот не может наблюдать своего сердца, мыслей, слов, разговоров, и потому произвольно уклоняется от Царствия Небесного и увлекается в прелесть древней злобы.

Преподобный Георгий, Задонский затворник



ТОСКЛИВОСТЬ

Память надо набивать чтением Святого Евангелия и творением святых отцов, одним словом, чтобы ум не был праздным. Прежние события надо за-

менить другими мыслями, и постепенно прежние воспоминания вытеснятся прочь и тоскливость пройдет. В одном сердце два господина не могут жить вместе.

Схиигумен Иоанн (Алексеев),
духовник Ново-Валаамского монастыря



ТРАПЕЗА

На вопрос, сколько раз надо есть в день, преподобный Амвросий Оптинский ответил примером:

Спасался в пустыни один старец, и пришла ему в голову мысль: сколько раз надо есть в день? Встретил он однажды мальчика и спрашивает его об этом, как он думает. Мальчик ответил: «Ну, захочется есть — поешь». — «А если еще захочется?» — спросил старец. «Ну, так еще поешь», — сказал мальчик. «А если еще захочется?» — спросил старец в третий раз. «Да разве ты осел?» — спросил в свою очередь старца мальчик.

«Стало быть, — добавил батюшка, — надо есть в день два раза».

«Как часто мы болеем, — говорил преподобный Серафим Вырицкий, — из-за того, что не молимся за трапезой, не призываем Божие благословение на пищу. Раньше все делали с молитвой на устах: пахали — молились, сеяли — молились, собирали урожай — молились. Сейчас мы не ведаем,

какие люди готовили то, что мы вкушаем. Ведь часто еда приготовлена с хульными словами, руганью, проклятиями. Поэтому, обязательно нужно окроплять трапезу Иорданской (крещенской) водой — она все освящает, и можно не смущаясь вкушать то, что приготовлено».

Преподобная Мария Египетская взяла у святого Зосимы перстами немного сочива и сказала: «Довольно при благодати Божией». Надо приучить себя как можно меньше кушать, но это с рассуждением, насколько позволяет твоя работа. Мера воздержания должна быть такова, чтобы после обеда хотелось молиться.

Преподобный Силуан Афонский



ТРУД

Преподобный Симеон Псково-Печерский учил всех добросовестно относиться к труду. Иногда у паломника отпуск кончался прямо накануне большого праздника, но старец благословлял уезжать. «Кто любит свой труд, у того дар Божий», — говорил он.

Не нужно лениться, но и сверх сил работать тоже не следует.

Преподобный Алексий Зосимовский



ТРУДНЫЕ МИНУТЫ

В трудных минутах прибегайте к Богу, изливайте пред Ним сердце ваше, помня пророческое слово: *Бог нам прибежище и сила, помощник в ско́рбех, обре́тших ны зело́* (Пс. 45, 2). *Внегда́ уны́ сердце мое,* ко Господу *воззва́х* (Пс. 60, 2). *К Тебе, Господи, воззову и к Богу моему помолюся* (Пс. 29, 9). *Пролию́ пред Ним моление мое, печаль мою пред Ним возвещу́* (Пс. 141, 3). *Слы́ша Господь, и поми́лова мя, Господь бысть помощник мой. Обратил еси плач мой в радость мне, растерза́л еси вре́тище мое и препо́ясал мя еси веселием* (Пс. 29, 11, 12).

Преподобный Макарий Оптинский

Если тебе будет очень трудно, то ты моли Бога так: «Господи, дай мне покой...»

Псково-Печерский старец архимандрит Афиноген (в схиме Агапий)



ТЩЕСЛАВИЕ

Тщеславие и гордость — одной закваски, различие же их такое: тщеславие побуждает высказывать свое благочестие или свой ум, дорожить мнением людей, любить похвалу, склонно к человекоугодию, боится ложного стыда человеческого и подобное. Гордость же обнаруживает себя порывами гнева, смущением, презрением, осуждением и уничижением ближних, надымая душу самомнением и воз-

ношением о своих делах и достоинстве, или внешнем или внутреннем.

Преподобный Макарий Оптинский

Тщеславию постоянно противополагай: самоосуждение, воспоминание о грехах своих, о крайней нашей слабости и невозможности без Господа Бога сделать что-либо доброе, а также и то, что Суд Божий — не наш суд и что хорошо, велико в глазах наших, то может быть признано худым, если не вследствие побуждений нечистых, то средств не вполне законных или цели и видов земных, утверждаемых нами в себе, а не в Господе Боге. Так Иисус Христос осуждал фарисеев, делавших добрые дела, но для дурных целей. С другой стороны, известно, что до тысячи миллионов людей населяют теперь с нами землю, что же среди такого сонма насельников земли могут значить имя, знание, дарование, заслуги одной твоей или нашей личности? *Не высокомудрствуйте, но последуйте смиренным; не мечтайте о себе*, — говорит святой апостол Павел (Рим. 12, 16).

Преподобный Варнава Гефсиманский

Не принимать тщеславные помыслы — это значит не обращать на них внимания... Тщеславие, усилившись, переходит в гордость. Тщеславие делает то, что безголосый начинает петь, ленивый становится ретивым, сонливый — бодрым и так далее. Преподобный Иоанн Лествичник, замечая это, удивляется лукавству, хитрости и злобе этого беса. И как все святые избегали тщеславия, как осторожно они к нему относились! Старец Амвросий

всегда имел палочку около себя и, когда кто-либо начинал говорить могущее возбудить тщеславие, он брал палочку и начинал ею помахивать. Его однажды кто-то спросил: «Зачем вы, батюшка, палочкой-то махаете?» — «Да вот, я думаю, что скоро она по твоей спине прогуляется». — «Да, да. Оставим лучше этот разговор...» — «Ну вот, так-то лучше...»

Преподобный Варсонофий Оптинский



Уважение

Я не могу согласиться с вами, будто нужно требовать себе уважения и чести, любить быть почитаемым и уважаемым: такая страсть устраняет нас от подражания Христу и пленяет душу в службе человекоугодия. Прошу вас, согласитесь со мной не искать себе здесь человеческого воздаяния; что бы вы ни сделали достойное чести и уважения, не ищите оправдания от человека — и будет Сам Господь вам оправданием, и воздаст воздаянием великим на Небесах. Когда станем так поступать с собою, то, как тень, последует за нами неуважаемая нами человеческая слава и честь; но *вменим вся* за *уметы* (сор, солома. — *Ред.*, ср.: Флп. 3, 8 слав.), да приобретем Единого Христа...

Преподобный Георгий, Задонский затворник



УГОДНИКИ БОЖИИ

Как дороги нам угодники Божии, какая связь между ними и нами: у них были такие же чувства, как у нас и в семейной жизни и везде, и поэтому каждый может спастись везде. Все они думали о последнем дне и конце.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



УГОЖДЕНИЕ БОГУ

С тем жить надобно, чтобы угодить Господу Богу, думать о себе, что мы земля и в землю возвратимся; не долго жить здесь в гостях. Бог продолжает нашу жизнь, чтобы душа наша от всех страстей очистилась; в Царство Небесное не войдет никакая скверна.

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Чтобы угодить Богу, необходимо молиться Ему сокрушенным сердцем, да отпустит нам согрешения наши, милостивно устроит жизнь нашу (во спасение), и благодарить за все Его к нам милости; в праздники Господни ходить в церковь Божию, во всем слушать, что повелевает Святая Церковь; и в прочие дни трудиться без лености, кто какое дело имеет, и от всяких трудов давать милостыню убогим и в церковь Божию приношения; друг другу помогать в нуждах; кто с кем имеет вражду, простить ему без гнева; всякие находящие безвинно беды, напа-

сти и другие нужды, терпеть благодушно без печали, с благодарением Богу. Всегда иметь в памяти страх Божий, чтобы избавиться вечного мучения, просить всегда Бога, чтоб сподобил нас быть в Царствии Небесном. Все сие угодно Богу!

Преподобный Феóдор Санаксарский



Уединение

Весьма важную роль играет для спасения дружба и связь с людьми и место, где мы живем. Слово Божие нам говорит: «С преподобными преподобен будешь и с развращенными развратишься» (см.: Пс. 17, 26–27). И удобное уединенное место дает удобство для спасения. Уединение удаляет от человека суету мирскую, оставляет его с самим собою и Богом. Уединение способствует очищению сердца и помышлений. Оно возбуждает подвиги и самоотречение. От уединения рождаются умиление и кротость. Пребывание в келье в молчании, в упражнении (как в молитве, так и в поучении день и ночь Закону Божию) делает человека благочестивым.

Преподобный Симеон Псково-Печерский



Укорение

Когда будут поносить и укорять, молчанием отходите. Святой царь Давид много претерпел: *по-*

мянух в скорби Господа, и утешися душа моя. Когда он согрешил, то сказал: *смирихся, и спасе мя.*

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)

Когда услышишь, что о тебе говорят худо, тогда подумай: я дурно сделала, так о мне и говорят худо, и помолись Богу: «Господи! Помоги мне исправиться!»

Архимандрит Феофан Новоезерский (Соколов)



УМ

Невозможно спастись иначе, как только строгим вниманием и хранением ума.

Афонский старец схиархимандрит Кирик

Многие козни враг душ наших простирает на подвижников Христовых, *и десными, и шуими* (2 Кор. 6, 7 слав.) стараясь уловить во всех путях трудолюбия, молитвы и богомыслия; посему, хранение ума — важнее дел.

Преподобный Филарет Глинский



УМЕРЕННОСТЬ

Умеренность, воздержание, рассуждение, своевременность, постепенность полезны всем и во всем.

Преподобный Севастиан Карагандинский

УМИЛЕНИЕ

«Когда в сердце есть умиление, то и Бог бывает с нами», — говорил преподобный Серафим Саровский.

Если не имеешь в душе умиления, то знай, что имеешь горделивость или гнев на кого-либо, или много ешь, пьешь, спишь, или предался рассеянности и попечению, это не допускает душу умилиться.

Преподобный Паисий Величковский



УНЫНИЕ

Уныние — это палач, который убивает энергию, необходимую для получения в сердце Духа Святого. Унылый теряет молитву и умирает для подвигов.

Ни в коем случае и ни при каких обстоятельствах не унывайте.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)

Берегитесь уныния. Оно есть смертный грех, и не облегчит скорби, а только лишь приложит скорбь к скорби; ибо прогневается Господь и отвратит Свое лицо от вас. Кто же тогда утешит вас? Молитесь Господу, и Он отымет печать вашу и даст вам по сердцу вашему.

Преподобный Иларион Троекуровский

«Отчего люди грешат? — задавал иногда вопрос преподобный Амвросий Оптинский, и сам же решал его: — Или оттого, что не знают, что должно делать и чего избегать, или если знают, то забывают, если же не забывают, то ленятся, унывают. Наоборот: так как люди очень ленивы к делам благочестия, то весьма часто забывают о своей главной обязанности — служить Богу; от лености же и забвения доходят до крайнего неразумия или неведения. Это три исполина — уныние, или леность, забвение и неведение, — которыми связан весь род человеческий нерешимыми узами. А затем уже следует нерадение со всем сонмищем злых страстей. Потому мы и молимся Царице Небесной: «Пресвятая Владычице моя Богородице, святыми Твоими и всесильными мольбами отжени от мене, смиреннаго и окаяннаго раба Твоего, уныние, забвение, неразумие, нерадение и вся скверная, лукавая и хульная помышления», и прочее (молитвы утренние)».

Эта страсть, уныние, мертвит все святое, все живое в человеке. Скорее тогда распнитесь крестом, молясь так, как в древности многие из подвижников молились, борясь со страстями. Читайте «Да воскреснет Бог, и расточатся врази Его». Если у кого есть, прочтите канон Честному и Животворящему Кресту Христову, а потом опять распнитесь крестом и умоляйте Утешителя душ и телес наших умилосердиться над вами, простить вас и войти в душу вашу и изгнать то ужасное уныние, которое убивает вас.

Старец архимандрит Зосима (в схиме Захария)

В унынии заставляйте и сердце и язык ваш молиться так: «Господи, спаси мя, погибаю».

Архимандрит Ага́пит (Воинов),
настоятель Нило-Столобенской пустыни

Когда найдет хандра, не забудь укорять себя; вспомни, сколько ты виновата пред Господом и перед собою, и сознай, что ты недостойна ничего лучшего, и ты тотчас почувствуешь облегчение. Сказано: *мно́ги скорби праведным* (Пс. 33, 20), *и мно́ги раны грешному* (Пс. 31, 10). Такова жизнь наша здесь — всё скорби и скорби, а ими-то и достигается Царствие Небесное. Когда будешь непокойна, повторяй чаще: *взыщи мира и пожени и* (Пс. 33, 15).

Преподобный Амвросий Оптинский

При унынии Белгородский старец схиархимандрит Григорий (Давыдов) советовал читать 34-й псалом и молитву в конце 5-й кафизмы.



УСОПШИЕ

Поминовение для душ, почивших о Господе, всего необходимее. Напрасно иные воздвигают дорогие памятники, — это ни малейшей пользы не принесет. Поминовение же и милостыня — это два крыла, на которых душа возносится к Господу.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)



УТЕШЕНИЕ

Постоянное утешение расслабляет душу и приводит ее к лености, а то и к большему вреду. Потому Господь и отнимает его вскоре, и дает нам опять почувствовать немощь нашу, и бессилие, и греховность. Надо больше смиряться, себя укорять, покаяние приносить в прегрешениях и не желать утешений, а с терпением переносить попущения.

Преподобный Иосиф Оптинский

Надо пребывать больше в покаянии, а не искать утешений.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик



УЧИТЕЛЬСТВО

Кто сам не достиг в меру совершенства и начинает учить других — погубляет и то, что имел.

Преподобный Парфений Киевский

Кому не дано учить, а он учит, тот оскорбляет величие Божие.

Преподобный Силуан Афонский



ХОРОШЕЕ

Когда видишь что хорошее в ком, надо стараться собирать. Как я, бывало, где был, видел хорошие обычаи, думал: ах, хорошо бы нам это ввести.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ХРАМ

Говорят, храм скучен. Скучен — потому что не понимают службы! Надо учиться! Скучен, потому что не радеют о нем. Вот он и кажется не своим, а чужим. Хотя бы цветов принесли или зелени для украшения, приняли бы участие в хлопотах по украшению храма — не был бы он скучен! Не скучна же своя изба.

Преподобный Анатолий Оптинский (Потапов)

Посещайте храм Божий, особенно в скорби: хорошо встать в каком-нибудь темном уголке, помолиться и поплакать от души. И утешит Господь, непременно утешит. И скажешь: «Господи, а я-то думал, что и выхода нет из моего тяжкого положения, но Ты, Господи, помог мне!»

Преподобный Варсонофий Оптинский

В церкви старайся стоять не «бездушной головешкой», а слушать, что читают и поют. Нельзя разговаривать, а любящим поговорить можно сделать замечание, только без раздражения.

Преподобный Серафим Глинский (Романцов)

«Великий грех что-нибудь унести из церкви, — говорил Белгородский старец схиархимандрит Григорий (Давыдов). — Если человек гвоздь возьмет, то и за него даст ответ на Страшном Суде. И, наоборот, если человек хотя бы и малое что сделает для церкви, например полы помоет в храме, то не останется без награды».



ХРИСТИАНИН

Каждый христианин должен спасать себя и приводить к спасению других путем веры, страданий, терпения, покорности воли Божией. Это спокойное перенесение человеком страданий окрыляет других окружающих и приводит ко Христу. Мы стараемся враждовать, ссориться с другими, — не таковы истинные христиане.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ЦАРСТВИЕ НЕБЕСНОЕ

Пусть не подумает кто из нас: мы ходим в церковь Божию, молимся, творя многие поклоны, за это и получим Царствие Небесное. Нет; получит его тот, кто заповеди Божии соблюдает. Первая, чтоб любить Бога всем сердцем, и всею душою, и всем помышлением; и вторая — ближнего любить, как са-

мого себя, жить не себе только, а и ближнему послужить. И ничего земного не любить, то есть не иметь мирского пристрастия.

Если бы жили вы так, в исполнении заповедей Божиих, то присвоили бы себе Духа Божия; а если вы так не живете, то присваиваете себе духа вражия.

Преподобный Феóдор Санаксарский

Искание *Царства Божия и правды Его* должно быть основной целью нашего земного бытия, то есть всей нашей земной жизни.

Для чего мы с вами живем? Для того ли только, чтобы заботиться, что нам есть и что пить, во что одеться? Нет, не для того. Не заботьтесь об этом. Господь говорит нам в сегодняшнем евангельском чтении: *душа не больше ли пищи и тело одежды? Не заботьтесь и не говорите: что нам есть, или что пить, или во что одеться? Потому что всего этого ищут язычники и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам* (Мф. 6, 25, 31–33). Этими словами Господь не запрещает нам трудиться, ибо Он любит и благословляет наши труды, ибо заповедал: *в поте лица твоего снеси хлеб твой* (Быт. 3, 19 слав.). Но наши труды, наши заботы о телесных потребностях не должны превышать забот и трудов о спасении наших душ, о искании Царства Божия и правды Его. Если в поте лица мы должны трудиться ради куска насущного хлеба, то не менее нужно приложить трудов для достижения Царства Божия и правды Его.

Белгородский старец архимандрит Серафим (Тяпочкин)

Царствие Божие, — говорил преподобный старец Амвросий Оптинский, — не в словах, а в силе: нужно меньше толковать, больше молчать, никого не осуждать, и всем мое почтение.

Царство Небесное, Христово, силой берется, усилием — постепенно, не вдруг, непрестанным вниманием, самоотвержением, терпением, хранением чувств, покаянием — самоукорением, главное — безмолвием, молчанием и молитвой. Скорби от бесов не избежишь: если они сами не могут, посылают людей на то. Тут нужно всегда быть в напряжении, во внимании идущему по пути самоукорения и покаяния. Даже если и много злострадания встретится, Господь поможет терпеть, видя его твердую веру, решимость и смирение.

Бойся, бойся осуждать... не смотри на других. Послушники — все спаслись, а своевольники — повредились, иные же и погибли...

Валаамский и Псково-Печерский старец
иеросхимонах Михаил (Питкевич)

Три главные врага Царства Божия: *плоть*, или плотская, зараженная грехом природа наша, *мир*, или люди, живущие по духу века развращенного, неверующие, и *диавол*. Все они домогаются того, чтобы мы вместо воли Божией отдавались их воле, и хотят отвлечь нас от Царства Божия. Знай же и помни, что *творяще волю плоти и помышлений,* мы бываем, по слову апостола, *чадами гнева* (Еф. 2, 3), что кто любит мир и его тройственную похоть: *похоть плотскую, похоть очес и гордость житейскую, несть любви Отчи в нем* (1 Ин. 2, 15–16), и вместе с ними есть противник Богу. А зная это, всегда желай и про-

си не того, что угодно плоти, миру и диаволу, а того, что благоугодно всеблагому и всеправедному Отцу нашему Небесному.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский

Ц*арствие Небесное нудится, нуждницы восхищают е* (Мф. 11, 12), а ты палец о палец не ударишь.

Праведный Алексий Московский (Мечёв)



ЦЕЛЬ ХРИСТИАНСКОЙ ЖИЗНИ

Из беседы преподобного Серафима Саровского с Н. А. Мотовиловым о цели христианской жизни:

«Молитва, пост, бдение и всякие другие дела христианские, сколько ни хороши они сами по себе, однако не в делании только их состоит цель нашей христианской жизни, хотя они и служат необходимыми средствами для достижения ее. Истинная же цель жизни нашей христианской состоит в стяжании Духа Святого Божиего.

Пост же, и бдение, и молитва, и милостыня, и всякое Христа ради делаемое доброе дело суть средства для стяжания Святого Духа Божиего.

Заметьте, батюшка, что лишь только ради Христа делаемое доброе дело приносит нам плоды Святого Духа...

— Как же стяжание? — спросил я батюшку Серафима. — Я что-то не понимаю.

— Стяжание все равно что приобретение, — отвечал мне он, — ведь вы разумеете, что значит стяжание денег? Так все равно и стяжание Духа Божия. Ведь вы, ваше боголюбие, понимаете, что такое в мирском смысле стяжание? Цель жизни мирской обыкновенных людей есть стяжание или наживание денег, а у дворян сверх того — получение почестей, отличий и других наград за государственные заслуги. Стяжание Духа Божия есть тоже капитал, но только благодатный и вечный, и он, как и денежный, чиновный и временный, приобретается одними и теми же путями, очень сходственными друг с другом. Бог Слово, Господь наш Богочеловек Иисус Христос, уподобляет жизнь нашу тóржищу (месту торговли, рынку. — *Ред.*) и дело жизни нашей на земле именует куплею — и говорит всем нам: «Купуйте (покупайте. — *Ред.*), дондеже прииду, *искупующе время, яко дние лукави суть*», то есть выгадывайте время для получения Небесных благ через земные товары. Земные товары — это добродетели, делаемые Христа ради, доставляющие нам благодать Всесвятого Духа».



ЦЕРКОВЬ

Помните, что нужно ходить в церковь и молиться Господу Богу, Божией Матери и угодникам. Каждый должен и сам за себя молиться и просить о себе молитв у священника, а также и о священнике молиться. А без церкви и священников нельзя спастись человеку, как на море без корабля и

кормчего. Священник есть посредник между Богом и людьми, а глава Церкви — Христос. Кто ходит в церковь, молится Богу, Божией Матери и Его угодникам и случается, что часто грешит и по правосудию Божию должен быть строго наказан, но за молитвы к Богу и Его угодникам еще оставляется на покаяние.

Иеросхимонах Николай (Цариковский),
духовник Киево-Печерской лавры

Пришедши в церковь на соборную молитву, стань на удобном месте, собери все силы мыслей твоего разума, чтобы не мечтали и не летали по всем странам и предметам, возбуждающим наши страсти; берегись как можно от блуждания глазами по сторонам, развлекающего ум и обольщающего чувства, и нередко обременяющего совесть и душу твою; старайся, как можно, углубить крепко в сердце твое чтение и пение церковное, и его напечатлеть на скрижалях сердечных. Берегись, как можно, чтобы отнюдь не сметь не только о чем-нибудь разговаривать, но даже чтобы на кого или на что посмотреть. Внимай чтению и пению церковному, старайся, как можно, не допускать празднословить уму своему. Если не можешь понимать, слушая пение и чтение церковное, то с благоговением тайно твори Иисусову молитву следующим образом: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго», старайся углубить эту молитву в душу и сердце твое. Твори ее умом и мыслью, не допускай ей ни на малое время удалиться из уст твоих и сколько сил твоих есть, старайся при этом принуждать себя к сокрушению сердечному, да не без слез каешься о грехах твоих.

Если же нет слез, то должны быть, по крайней мере, сокрушение и стенание сердечные, наблюдай, дабы церковная служба не проходила без этого.

Постарайся при этом хранить глубокое молчание, дабы во время пения, или чтения, или слушания, ты мог иметь неразвлекаемый ум, непорочное сердце и мысли чистые, ибо чрез это можешь насытить душу свою пищей духовной, которая есть слово Божие. При этом же не возносись, но смирись (см.: Лк. 14, 11). Господь *Бог гордым противится, смиренным же дает благодать* (1 Пет. 5, 5).

Положи себе такой закон, чтоб не исходить от собрания братий твоих из церкви до окончания службы.

Старец Назарий, игумен Валаамского монастыря

Старец Макарий однажды сказал отцу Анатолию, впоследствии тоже старцу, что в храм непременно надо ходить до начала службы. «Почему?» — «После скажу». И через несколько лет сказал: «Потому что в это время Божия Матерь входит в храм».

Преподобный Варсонофий Оптинский

Преподобный Анатолий Оптинский (Зерцалов) говорил: «Когда в церкви беспокоят дурные помыслы, то ущипни себя побольнее, чтобы помнить, где стоишь».

Молитесь! Призываю всегда молиться, прежде всего подчеркиваю всегда: за Церковь молитесь. Мы слышим, у нас особенно в мятущемся состоянии на Украине Церковь находится, в тяжелом состоянии. Молимся о единстве Церкви, в скорби и об-

стоянии сущей. Вздохни каждый о Церкви, чтоб нам сохранил Господь Единую Святую Русскую Православную Церковь. Не эту раскольническую, политическую, которую нам пытаются навеять, навести, в которую они захватывают храмы и увлекают насильно души человеческие — в ложь и обман. А дай нам, Господи, в законной, в Единой Святой Соборной и Апостольской Церкви. Особенно надо о Церкви молиться и о заблудших скорбеть. И эти лживые вожди ихние, они уже не покаются, эти филареты и вся эта нечисть лживая, жалко народ обманутый. Вот о народе этом обманутом, увлеченном в секты, в расколы, — вот о чем мы должны скорбеть, молиться: «Обрати, Господи, наш простой трудовой русский народ заблудший к вере православной, чтобы люди поняли заблуждение и пришли в единство веры Святой Соборной и Апостольской Церкви».

О живых всех молись всегда за литургией, никого не пропускай — ни добрых, ни злых. За всех помолись. Врагов ваших любите. А любить как? Это молиться прежде всего должны, с любовью сердечной, с теплотой. Думать: «Какой глупый человек! И чего враждовать, и чего не хватает, да вразуми его, Господи».

Всегда кто досаждает нам, кто творит нам зло, вот такая добрая, сердечная молитва. Всех помяни: и крестных, и крестников, и священников, и архиереев, которых ты знаешь, — за всех помолись, и монахов, и в монастырях побывай мысленно, где бывали и знаете и что-то видели.

Помолись о всех: и о воспитателях, и о учителях, и своих соучениках, и студенческую скамью вспомните, и профессоров, и докторов, которые нас лечили, и медсестер, которые нас истязали уколами,

и банками, и склянками, и всем прочим. О всех помолитесь с любовью, каждый в нас влагал частицу души своей.

Учителя знания давали, пусть они сами ошибались в лжезнании, но все равно они стремились чему-то светлому, доброму научить. Врачи как могли нас лечили, также частицу души своей влагали. Все доброе, светлое влагали в нас, в нашу жизнь. О всех помолитесь.

О упокоении всех помяните. И те безымянные могилы воинов убиенных, всех старайтесь поминать. Вот это и будет сердечная, светлая, добрая молитва храма Божия.

Действительно, после этой молитвы сердечной, которой ты должен всю литургию молиться, уйдешь из храма, как в народе говорят, «намоленный». Светлым, спокойным, добрым пойдешь вновь в запад свой, во тьму жития сего. Но свет Христов, лампадочка, которую укрепили, огонёчек её, в храме Божием, будет освещать и горемычную дальнейшую нашу жизнь.

Вот к этому сердечному поведению в храме молитвенному стремитесь.

Схиархимандрит Зосима (Сокур)



ЧИСТОТА

Хранение чистоты телесной должно сопровождаться хранением чистоты мысленной.

Преподобный Парфений Киевский

Не только день, но и час, и минута, которую мы провели чисто, должна быть дорога. У нас будет сознание, что хоть час мы жили как должно и можем привести его Господу, хоть один час.

Праведный Алексúй Московский (Мечёв)

Господь хочет, чтобы мы были святыми, чистыми.

Праведный Алексúй Московский (Мечёв)



ЧРЕВОУГОДИЕ

Если будет одолевать нас помысл чревоугодия, представляя нам мысленно разные сладкие и изысканные яства, соблазняя вкусить их не во время, не по нужде и не в меру, то нужно вспомнить тогда слово Господа: *смотрите за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством* (Лк. 21, 34) и молитвенно, призвав Того Самого Господа на помощь, размышлять о сказанном отцами, что «этот порок... есть начало всех грехов, и прежде всего блуда». С начала жизни преступление праотца нашего, первого человека, Адама, произошло чрез этот порок. Вкусив запрещенной снеди, он изгнан был из рая и ввел всеобщую смерть, как сказано: «Хорош был на вид и очень вкусен уморивший меня плод». С тех пор и доныне многие, поработивши себя чреву, окончательно пали, как о том свидетельствует Святое Писание.

Знай и то, что сладость и благоухание яства чрез малое время обращается в извержение и зловоние, так что годного в ней ничего не остается, как гово-

рит Великий Варсонофий. Поэтому, рассудив о сем, укоряй себя, если пришло тебе желание вкусить что-нибудь сладкое и благоуханное, и что потом обращается в злосмрадие. Таким образом, вкушая в меру, и в свое время пищи — побеждай страсть.

Преподобный Нил Сорский

Лучшее средство против чревоугодия — воздержание в количестве даже хлеба, так чтоб выходить из-за трапезы не вполне сытым. Тогда уже не будешь желать лучшей пищи, а доволен будешь самой простой, лишь бы насытить чрево свое. Содержа его постоянно не в полном насыщении, привыкнешь, при помощи Божией, одновременно и к умеренности, и к неразборчивости в пище.

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)



Чтение

В деле спасения важнейшую роль играет Священное Писание и писания святых отцов — это лучшее руководство ко спасению. Сколько погибло крещеных христиан от того, что не хотели обратить внимания на основание нашей веры — священные книги. Некий святой отец сказал: «Все думы ваши посвятите прилежному чтению священных книг. Из них вы увидите, как спасти свои души». Через чтение священных книг спасающийся избегает многих опасностей, ошибок и заблуждений, в особенности, если он не имеет счастья быть под руководством опытного духовного отца. От незнания Священно-

го Писания происходят ереси и развратная жизнь. Незнание Писаний — незнание Христа!

Но при чтении священных книг надо иметь осторожность: ни в коем случае не читать инославных сочинений — в них нет Духа Святого, у них свой дух — мрачный, льстивый, дух ереси темной и гордой.

Преподобный Симеон Псково-Печерский

Вижу, что ты много читала — и это тебе не помогло. Попробуй — начни читанное, по силе, приводить в дело. Да к этому присовокупи (опять по силе) непрестанную Иисусову (устную) молитву и увидишь милость Божию. Чтоб ты зря не старалась и не смущалась тем, что читаешь, читаешь, а в остатке нет ничего, скажу тебе секрет, добытый долголетним опытом: приступая к книге, прицеливайся прежде всего улучить ту мету, которой, как ты говоришь, нет у тебя, но которая во всякой добродетели неизбежна, то есть терпеливо ждать милости Божией в разумении; ибо Бог разумов Господь, дающий премудрость и разум.

Второе — книга не есть существо и сущность ведения: она — одно из средств к нему. А потому может человек знать тайны Царствия без книги; может и прочитав воз книг не знать этих тайн. Кто подготовил себя делом, тот не крепко нуждается в книге. Говорю это не к тому, чтобы отвращать тебя от книг, но чтоб предостеречь, чтобы ты не возненавидела их, если, зубря их, не обретешь желаемого. Третье и главное скажу к ободрению твоему: *вопросившу о мудрости, мудрость вменится*.

Преподобный Анатолий Оптинский (Зерцалов)

Чудеса

Не надо ждать или искать чудес. У нас одно чудо: Божественная литургия. Это величайшее чудо, к нему нужно приникать.

Преподобный Нектарий Оптинский



Шестопсалмие

Шестопсалмие надо читать не как кафизмы, а как молитвы. Значение шестопсалмия очень велико: это молитва Сына к Богу Отцу.

Преподобный Нектарий Оптинский



«Я»

Свое «я» везде следует устранять, и на хуления и злословия других смотреть как на вразумление Божие.

Преподобный Алексий Голосеевский

Главный труд истинного подвижничества состоит в уничижении своего «я».

Афонский старец иеромонах Арсений (Минин)



ЯЗЫК

Святые отцы сказали: всякую добродетель надо начинать от языка; если кто не удерживает язык свой, то у сего не ищи добродетели, ибо душа его опустошена, весь дух благочестия испарился. Лучше упасть с высоты, нежели от языка... Недаром же Святая Церковь заставляет нас ежедневно повторять в течение всего года, а в Великий пост даже поет среди храма: *положи Господи хранение устом моим, и дверь ограждения о устнах моих* (Пс. 140, 3). Почему? Потому, во-первых, что ничем так часто и так много не согрешаем мы, как языком; потому, во-вторых, что крайняя умеренность и осторожность в словах есть не только высокая добродетель христианская, но и лучшее средство к мудрой и счастливой мирной жизни, как в обществе, так наипаче в монастырской жизни.

Афонский старец схиархимандрит Ки́рик

Господь дотоле хранит твою душу, доколе ты хранишь свой язык. Не умножай слов, многословие удалит от тебя Дух Божий.

Преподобный Андрони́к Глинский



ОБ АВТОРАХ ЭТОЙ КНИГИ

Архимандрит Агапит Нило-Столобенский (1805–1860) был настоятелем Нило-Столобенского монастыря. Его кротость, мудрые поучения, любовь привлекали в обитель множество паломников и духовных чад.

Иеросхимонах Агапит Задонский (1751–1825) некоторое время был келейником у святителя Тихона Задонского и у схимонаха Митрофана. Его зрелые годы прошли в разных обителях, и в Задонский монастырь старец вернулся, когда ему исполнилось 68 лет. Отец Агапит сделался духовным наставником мирян и иноков, продолжателем дела св. Тихона и схимонаха Митрофана.

Иеросхимонах Александр (Стрыгин), затворник Гефсиманского скита (1810–1878) положил начало своей монашеской жизни в Оптиной пустыни, где вместе с преп. Амвросием Оптинским проходил одно послушание и вместе с ним ходил для духовного наставления к преп. Леониду. Но большая часть его жизни прошла в Гефсиманском скиту, куда старец поступил в 1851 году.

Преподобный Алексий Голосеевский (1840–1917) подвизался в Голосеевской пустыни Киево-Печерской лавры, где его обязанностями были очередное богослужение, наблюдение за ризницей и духовничество. О старце Алексии знали и в Петрограде, и в Москве, и на Урале, и на Кавказе, и в Сибири, и на Дону. У дверей его кельи ежедневно можно было видеть посетителей, приходивших к нему за советами.

Преподобный Алексий Зосимовский (1846–1928), духовник Зосимовой пустыни. В 1906 году, после смерти преп. Варнавы из Гефсиманского скита, многие из его духовных чад обратились за помощью и поддержкой к старцу Алексию. 5 ноября 1917 года ему было доверено в храме Христа Спасителя вытащить жребий с именем нового Патриарха.

Преподобный Амвросий Оптинский (1812–1891) ежедневно принимал толпы людей и отвечал на десятки писем. Любовь и мудрость — именно эти качества притягивали к преподобному Амвросию людей. С утра до вечера шли к нему с самыми наболевшими вопросами. Он всегда разом схватывал сущность дела, непостижимо мудро разъяснял его и давал ответ. В продолжение такой беседы решался не просто один вопрос, в это время старец вмещал в свое сердце всего человека, со всем его миром, внутренним и внешним.

Преподобный Антоний Оптинский (1795–1865) вместе с братом, преп. Моисеем, строил скит в Оптиной пустыни. Первым скитоначальником был назначен отец Моисей, а в 1825 году — отец Антоний, который пробыл в этой должности 14 лет, до конца жизни сохраняя полное и безропотное послушание своему брату-наставнику. Духовные дарования старца привлекали к нему множество посетителей, желающих принять благословение и душеполезное назидание.

Преподобный Анатолий Оптинский (Зерцалов) (1824–1892) был скитоначальником в Оптиной пустыни. Преп. Амвросий называл отца Анатолия великим старцем и делателем молитвы Иисусовой.

Преподобный Андро́ник Глинский (1889–1973) после арестов, пребывания в тюрьмах, лагерях, ссылки, вернулся в Глинскую пустынь в 1948 году и стал братским духовником. После закрытия Глинской оби-

тели в 1961 году старец переселился в Тбилиси под непосредственное попечение бывшего насельника Глинской пустыни митрополита Тетрицкаройского Зиновия (Мажуги). В Грузии преп. Андроник продолжал свое старческое служение.

Иеромонах Арсений (Минин) (1823–1879) был афонским иноком, но долгие годы проживал в России, где ему довелось выстроить в Москве часовню во имя святого великомученика и целителя Пантелеимона, основать и развить книгоиздательство святой Афонской горы. В Москве и во многих городах России у старца Арсения было много духовных чад.

Старец Афиноген (в схиме Агапий) (1881–1979) в 1960 году стал братским духовником Псково-Печерского монастыря и, кроме этого, ему было назначено послушание отчитки бесноватых. Сам преподобный Симеон перед кончиной благословил старца Афиногена на это послушание. Последние годы старца были посвящены его духовным чадам и паломникам, стремившимся в обитель со всей страны.

Преподобный Варнава Гефсиманский (1831–1906) еще при жизни был назван «старцем-утешителем». К месту его подвигов — Гефсиманскому скиту при Троице-Сергиевой Лавре — стекались паломники со всей Руси. Служение преподобного Варнавы Иверской Выксунской обители было для него подобно служению преподобного Серафима Саровского Дивеевской обители. Основав эту обитель в 1863 году, старец никогда не переставал заботиться о сестрах.

Преподобный Варсонофий Оптинский (1845–1913) в 1903 году был назначен духовником скита, а также духовником Шамординской обители. После кончины святого праведного Иоанна Кронштадтского и преподобного Варнавы Гефсиманского в Оптину пустынь особенно увеличился поток богомольцев. Преподобный Варсонофий ежедневно принимал для духовных бесед множество паломников.

Преподобный Вонифатий Феофаниевский (1785–1871) был строитель и игумен скита Феофании. При преподобном Вонифатии скит Феофания не только разросся и благоустроился, но и стал местом паломничества, куда к старцу стекалось огромное количество богомольцев.

Преподобный Гавриил Седмиозерный (1844–1915) в юности был послушником в Оптиной пустыни. Приняв в 1902 году настоятельство в Седмиозерской пустыни, он всегда старался иметь пред глазами святые примеры Оптинских настоятелей: преподобного Моисея и преподобного Исаакия и подражать им. Старец был известен далеко за пределами родной епархии.

Преподобный Георгий, Задонский затворник (1789–1836) прибыл в обитель, когда ему было 29 лет, а предстал пред Богом, когда ему было 47 лет от роду. Но, по словам святителя Игнатия Брянчанинова, он «духовным успехом заменил лета многа». Святитель Игнатий говорил, что Георгий Затворник превосходит всех духовных писателей своего времени, «с пера его текут струи благодатные».

Архимандрит Геннадий (в схиме Григорий) (1911–1987) служил в селе Покровка (недалеко от Белгорода). Старец обладал особым даром слова, его проповеди доходили до каждого сердца. Отец Геннадий был прозорлив — мог открыть на исповеди грехи, в которых духовные чада не признавались даже самым близким, знал о внутреннем состоянии

души исповедника. Он не исцелял явно, но известны многие случаи исцелений по его тайным молитвам.

Схиархимандрит Захария (1850–1936) был духовником Троице-Сергиевой лавры, и последним покинул закрытую обитель. Он перебрался в Москву, иногда служил в храме Саввино-Сторожесвкого монастыря. В церкви возле старца Зосимы всегда теснились люди, и множество народа приходило к нему за молитвой, помощью, духовным советом.

Схиархимандрит Зосима (Сокур) (1944–2002) был духовником Донецкой епархии, основателем Свято-Успенского Николо-Васильевского монастыря, старцем, пламенным молитвенником и проповедником, борцом против раскола и автокефалии в Украине, призывавшим держаться Русской Православной Церкви и Святейшего Патриарха Московского и всея Руси. Множество людей, как мирян, так и священников, приезжали в его обитель за духовным советом и наставлением.

Преподобный Иларион Оптинский (Пономарев, 1805–1873) был келейником старца Макария. Став скитоначальником и общим духовником обители через два с половиной года по смерти преподобного Макария, отец Иларион старался и по управлению и по духовничеству поддерживать те порядки, которые были заведены его дорогим учителем.

Преподобный Иларион Троекуровский (1774– 1853) подвизался в селе Троекурово Липецкой области. Число посетителей преп. Илариона в Троекурове было огромно. Сила советов преподобного Илариона особенно ясно проявилась над А. М. Гренковым, будущим преп. Амвросием. В 1839 году он, будучи преподавателем Липецкого духовного училища, почувствовал желание уйти из мира, отправился за благословением к отцу Илариону. Тот сказал ему: «Иди прямо в Оптину». В келлии преподобного Амвросия всегда висело изображение отца Илариона.

Схиигумен Иоанн (Алексеев, 1873–1958), подвизался в валаамском скиту Иоанна Предтечи, где его постригли в великую схиму. Когда Карелия вошла в состав СССР, иноки были вынуждены покинуть Валаам. На территории Финляндии они основали монастырь Новый Валаам, духовником которого стал схиигумен Иоанн.

Преподобный Илиодор Глинский (1795–1879) был пустынником, и в молитве и посте подвизался в своей пустынной келье более одиннадцати лет. На месте его подвигов впоследствии был основан Дальний (Спасо-Илиодоровский) скит.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский (1829–1908) был великим духовным пастырем и учителем Церкви. Люди тянулись к нему сначала десятками, затем сотнями, в пору его славы в кронштадтском Андреевском соборе собиралось до 5–6 тысяч молящихся; ежегодно Кронштадт посещало более 20 тысяч паломников, а позднее их число достигло 80 тысяч.

Преподобный Иосиф Оптинский (1837–1911) был ближайший ученик великого старца Амвросия. Старческое руководство преподобного Иосифа отличалось сдержанностью, ровностью отношений ко всем, немногословностью. Его краткие ответы и сжатые наставления были сильнее и действеннее самых обстоятельных и продолжительных бесед.

Схиархимандрит Кирик (Максимов) принял монашество в Пантелеимоновом монастыре на Афоне. По прошествии времени его направили на Афонское подворье в Москву, а затем в Одессу. После революции отец Кирик оставался в Пантелеимоном монастыре, где был духовником братии. В 30-х годах по совету митрополита Антония (Храповицкого) его вызвал в Югославию сербский Патриарх Варнава, и старец окормлял русскую эмиграцию.

Преподобный Лев Оптинский (1768–1841) был первым Оптинским старцем. В Оптину пустынь он вместе с шестью учениками прибыл в 1829 году. Настоятель, преподобный Моисей, зная духовную опытность преподобного Льва (до прибытия в Оптину преп. Лев сам был настоятелем Белобережской пустыни, подвизался на Валааме, в Александро-Свирском монастыре), поручил ему окормлять братию и богомольцев. Старчество преподобного Льва продолжалось двенадцать лет.

Преподобный Макарий Оптинский (1788–1860) поселился в Оптинском скиту в 46 лет. В 1836 году определен духовником обители, а с 1 декабря 1839 года назначен скитоначальником. По смерти преподобного Льва на попечении отца Макария осталась вся духовная паства мирян почившего старца.

Иеросхимонах Михаил (Питкевич) (1877–1962) был духовником Валаамского монастыря. В 1939 году Валаамский монастырь был эвакуирован, отцы были увезены в глубь Финляндии. Здесь, на Новом Валааме, старец принял схиму. В 1957 году вместе с другими валаамскими отцами старец Михаил вернулся в Россию, где проживал последние годы в Псково-Печерской обители.

Преподобный Моисей Оптинский (1782–1868) 43 лет от роду принял в свое заведование Оптину пустынь и 37 лет пекся о ней. Немногие при жизни преподобного Моисея знали, что он — великий старец. Он казался большинству простым и добрым иноком, способным заботиться лишь о внешних нуждах обители, таким образом он утаил то высокое духовное разумение, какое стяжал своей подвижническою жизнью.

Архимандрит Моисей, старец Брянской Белобережной пустыни (1772–1848) был духовником обители, откуда пошло русское старчество. Схимонах Феодор, ученик преподобного Паисия, привнес в нее чин и порядок Нямецкого монастыря. Здесь подвизались старец Клеопа, здесь был пострижен в монашество и долгое время подвизался преподобный Лев Оптинский, преподобный Тихон Белобережский, и многие другие старцы.

Преподобный Нектарий Оптинский (1857–1928) был избран братией старцем в 1913 году, но он по глубокому смирению старцем себя не считал, а говорил, что посетители приходят собственно к батюшке отцу Амвросию в его келью, и пусть келья его сама говорит с ними вместо него. Сам же отец Нектарий говорил мало и редко, и при том часто иносказательно, как бы полуюродствуя.

Преподобный Никон Оптинский (1888–1931) после закрытия Оптиной пустыни в 1923 году, по благословению последнего архимандрита Оптиной пустыни, Исаакия II, остался служить при монастырском храме в честь Казанской иконы Божией Матери. Пребывая в стенах разоренного монастыря, преп. Никон духовно окормлял маленькую общину, состоявшую из сестер закрытого к тому времени женского Шамординского монастыря. Тогда же находившийся в ссылке препо-

добный Нектарий стал направлять своих духовных чад к преподобному Никону. Так преподобный Никон за святое послушание настоятелю стал последним Оптинским старцем.

Преподобный Нил Сорский (1433—1508) принес с Афона новый, тогда еще неизвестный на Руси *скитский* образ жизни по образцу восточных подвижников. Труд и подвиг скитского жития состоит во внутреннем подвижничестве, строгом наблюдении над состояниями души, в очищении ее молитвами и богомыслием, сосредоточивании основного внимания на *внутренней* духовной жизни во Христе, на чисто духовном воспитании христианина. Это было возрождение духа древней Восточной Церкви, прокладывание нового пути древнерусскому аскетизму.

Преподобный Паисий (Величковский) (1722—1794) положил труды преп. Нила в основу своих собственных творений, имевших целью возрождение старчества. Благодаря своей связи с Афоном и своему влиянию на обновляющееся монашество, преп. Паисий оживил духовное родство, которое всегда существовало между русской религиозной жизнью и Афоном, возродил русское старчество и сумел воспитать сонм таких подвижников, которые глубоко усвоили его дух и после его смерти явились обновителями монашества по всей России.

Преподобный Парфений Киево-Печерский (1790—1855) был духовником Киево-Печерской лавры. В 1838 году, в возрасте 48 лет, святитель Филарет (Амфитеатров), митрополит Киевский, сам облек его в схиму. И с еще большей всепоглощающей силой предался схимник молитве, которая вросла в сердце и действовала даже во сне. Величайшею отрадою подвижника было ежедневное совершение литургии в домовой церкви митрополита.

Преподобный Севастиан Карагандинский (1884—1966) был келейником преп. Иосифа и преп. Нектария Оптинского. После закрытия Оптиной и смерти старца Нектария преподобный Севастиан служит в приходских храмах, в 1933 году начинается и его крестный путь — ссылки, лагеря, преследования и гонения. В 1939 году, после освобождения из заключения, его духовные чада покупают домик в Караганде, где и поселяется преподобный Севастиан. Постепенно в этом районе поселилась целая община духовных чад старца, а в 1955 году открылся храм.В маленький поселок приезжали не только многочисленные паломники, но и владыки.

Преподобный Серафим Вырицкий (1866—1949), духовник Александро-Невской лавры, живший с 1930 года в Вырице под Петербургом, повторил подвиги древних подвижников. Жизнь старца проходила в посте и молитве. О подвигах старца близкие и родные говорили, что «обыкновенному человеку смотреть без слез на все это было просто невозможно». В годы Великой Отечественной войны старец, в подражание подвигу преподобного Серафима Саровского, на огромном камне, лежащем в саду, молился пред иконой преподобного о спасении России.

Преподобный Серафим Глинский (1874—1958) был истинным последователем богомудрых настоятелей Глинской пустыни. Именно ему во многом обязана обитель своим духовным расцветом и внешним благоустройством. При нем прославилась Глинская пустынь святыми старцами — духовными руководителями иноков и мирян к вечному спасе-

нию. Старец своей жизнью, кротостью и любовью всех привлекал к себе. Многие избирали его своим духовным отцом и ходили к нему на откровение помыслов.

Преподобный Серафим Саровский (1760–1833) явил пример подлинной христианской святости. Подобно древним христианским подвижникам и некоторым из своих собратий по Саровской пустыни, преп. Серафим более пятидесяти лет пустынножительствовал в лесном уединении, лишь в последние годы своей земной жизни, после долгого подвига, возымел дерзновение в течение восьми лет отзываться на беды и нужды этого мира и оказывать мирским людям духовную помощь; его старческое служение излучает дивный свет христианской любви к миру.

Преподобный Силуан Афонский (1866–1938), всю жизнь державшийся афонской традиции умаления, самоскрывания, внешнего бесславия, был мало кому известен при жизни. Но избранные знали, что слова, которые говорил этот простой монах, превосходят меру обычного человека.

Преподобный Симеон (Желнин) Псково-Печерский (1869–1960) был назначен духовником монастырской братии и паломников. Для братии монастыря и многочисленных паломников он становится старцем-утешителем. Тридцать три года старец принимал приходящих к нему, исповедовал, благословлял. Никто не уходил от старца Симеона неутешенным, неободренным — и так было до последних дней его земной жизни.

Преподобный Стефáн Филейский (1830–1890) подвизался в скиту в деревне Филейка под Вяткой. Всем приходящим старец давал спасительные советы и наставления, иконки и книжки своего сочинения, и все уходили от него, получая душам своим великую пользу и духовное утешение.

Преподобный Феодор Санаксарский (1718–1791) происходил из известного дворянского рода. Уже со времени службы в Преображенском полку его мысли влеклись к монашеской жизни, и он был пострижен в иночество в присутствии Императрицы Елизаветы Петровны с именем Феодора. В 1757 году отец Феодор и попросился на жительство в Саровскую пустынь, и прожив в ней два года, из-за все увеличившегося числа его учеников, просил дать ему приписанную к Сарову, захудалую и обедневшую Санаксарскую обитель, в которой и стал настоятелем.

Архимандрит Феофан (Соколов), настоятель Кириллово-Новоезерского монастыря (1752–1832) установил в обители тот же дух и порядок, которые были в обители преп. Паисия Величковского. Влияние старца Феофана распространилось далеко за пределы его монастыря. Отовсюду приходили к нему паломники, чтобы получить совет на наставление мудрого старца. Среди его почитатателей был даже император Александр I.

Схиархимандрит Феофил (Россоха)(1929–1996) возродил традицию киевского старчества, прерванную в годы воинствующего атеизма. Невозможно перечислить труды, которые положил старец для возрождения Китаевской Свято-Троицкой пустыни, в которой он был назначен скитоначальником. К отцу Феофилу каждый день приезжало столько народа, что они не помещались в коридорчике перед кельей старца, и порой хвост очереди тянулся через весь монастырский дворик.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Житие и писания святых отцев. Т. I. М.: Изд. Козельской Введенской Оптиной пустыни. 1849.

Преподобный Нил Сорский, первоосноватепь скитского жития в России, и устав его о жительстве скитском в переводе на русский язык. С приложением всех других писаний его, извлеченных из рукописей. СПб., 1864.

Житие и писания молдавского старца Паисия Величковского. Одесса, 1887.

Старческие советы некоторых отечественных подвижников благочестия. Издание Афонского русского Пантелеимонова монастыря. Москва, 1913.

Великие русские старцы. М. «Ковчег», 2006.



Бра́тие, а́ще обря́щете ка́я погреше́ния в сей книжице, вся́ко мо́лим вас испра́вити, и нас, труди́вшихся в де́ле сем, проще́ния сподо́бити, да и са́ми то́жде проще́ние от Христа́ Бо́га полу́чите, в день после́дняго воздаяния. Аминь.

Издательство «Ковчег».
Москва, Савеловский проезд, д. 8

Оптовая и розничная книжная торговля:

Телефоны:
Москва: (495) 689-11-00
Санкт-Петербург: (812) 336-21-98

Книжный интернет-магазин издательства «Ковчег»:

izd-knigi.ru




прп. Евдокия
свт. Донат
свт. Игнатий
Богоносец

